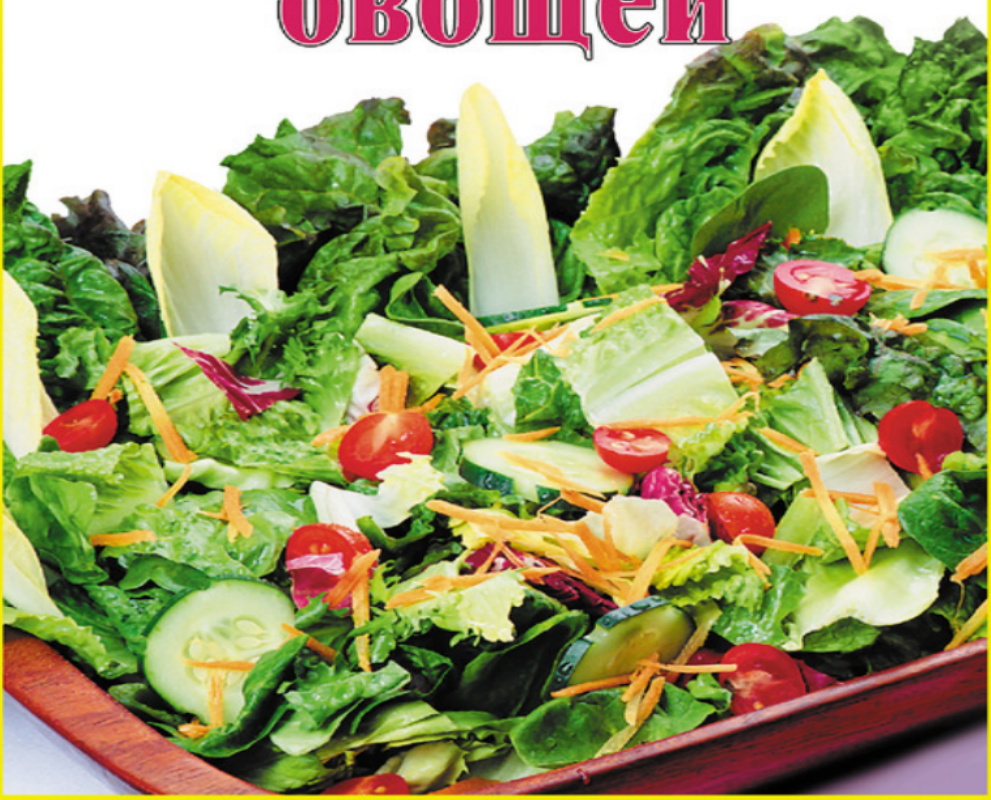
АСТ
ИЗДАТЕЛЬСТВО

быстро, вкусно, просто

Оригинальные блюда из обычных овощей



SHOUT
SHARE
IT

Annotation

Высокое содержание витаминов и их разнообразный состав делают овощи незаменимыми продуктами питания, играющими решающую роль в регулировании аминокислотного, жирового и углеводного обменов в организме человека.

Эта книга поможет вам приготовить множество полезных овощных блюд, способных удовлетворить вкусы даже самых привередливых гурманов.

- Оригинальные блюда из обычных овощей
- Овощи в питании
- Салаты из овощей
- Салат «Ассорти»
- Салат из зеленого лука с гранатом
- Салат зеленый с сыром и сливками
- Салат зеленый с огурцами и яйцом
- Салат из белого редиса
- Салат из белокочанной капусты
- Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком
- Салат из белокочанной капусты с редькой и морковью
- Салат из белокочанной капусты с хреном и укропом
- Салат из белокочанной капусты с чесноком
- Салат из брюссельской капусты с зеленым горошком и тмином
- Салат из запеченного сладкого перца с луком
- Салат из зелени петрушки с луком и яйцами
- Салат из кальмаров с картофелем и солеными огурцами
- Салат из красного редиса
- Салат из капусты с копченой рыбой и сыром
- Салат из квашеной капусты с морковью и черной редькой
- Салат из квашеной капусты с сельдью и овощами
- Салат из картофеля и редьки
- Салат из кольраби и картофеля
- Салат из корня петрушки с яблоками
- Салат из краснокочанной капусты с чесноком
- Салат из краснокочанной капусты с помидорами и яблоками
- Салат из краснокочанной капусты с яйцами и сливками
- Салат из кресс-салата с яйцом
- Салат из кукурузы с луком
- Салат из мангольда со сладким перцем
- Салат из овощей и рыбы

- Салат из огурцов и кресс-салата с брынзой
- Салат из огурцов с простоквашей
- Салат из помидоров с яблоками и белокочанной капустой
- Салат из помидоров, сладкого перца, фасоли и грибов
- Салат из помидоров и тыквы
- Салат из редиса со сладким перцем
- Салат из редьки и творога с грецкими орехами
- Салат из редьки с морковью
- Салат из савойской капусты, моркови, яблок и перца
- Салат из свеклы с белокочанной капустой
- Салат из свеклы с брынзой и чесноком
- Салат из сельдерея с горчицей
- Салат из сельдерея с горчицей и сливками
- Салат из цветной капусты с яйцом и зеленым луком
- Салат из цветной капусты с сыром
- Салат из шпината с яйцом
- Салат из шпината с сыром
- Разнообразные блюда из овощей
- Бабка из моркови
- Бабка из щавеля со сливочным соусом
- Баклажаны острые с орехами
- Баклажаны шпигованные
- Баклажаны, жаренные в кляре
- Баклажаны, запеченные в соусе
- Баклажаны, запеченные с грибами
- Баклажаны, тушенные в сметане
- Баклажаны, тушенные с овощами
- Баклажаны, фаршированные сыром
- Блины капустные со сметаной
- Блины картофельные, тушенные со шпиком
- Бобы отварные с чесноком и орехами
- Брокколи, запеченная с картофелем и сыром
- Брюква и репа, запеченные со сметаной
- Галушки картофельные
- Галушки из капусты
- Галушки из квашеной капусты
- Голубцы с тыквой
- Драчена картофельная
- Запеканка из зеленой фасоли
- Запеканка из капусты
- Запеканка из картофеля с овощами
- Запеканка из картофеля с луком
- Запеканка из картофеля с солеными грибами
- Запеканка из картофеля с творогом

- Запеканка из помидоров с сыром
- Запеканка из ревеня и риса
- Запеканка из тыквы с изюмом
- Запеканка из тыквы с яблоками
- Запеканка из цветной капусты с морковью
- Зеленая фасоль, запеченная с брынзой
- Зеленая фасоль, запеченная с яйцами
- Зеленый горошек с сыром
- Зразы капустные с грибами и рисом
- Икра из репчатого лука
- Икра баклажанная
- Икра из патиссонов
- Икра из помидоров и перца
- Икра из свеклы
- Икра овощная
- Кабачки и цветная капуста, запеченные под соусом
- Кабачки, жаренные в тесте
- Капуста белокочанная, поджаренная в сухарях
- Капуста брюссельская во фритюре
- Капуста квашеная тушеная
- Капуста краснокочанная, тушенная с яблоками
- Капуста краснокочанная, тушенная с черносливом
- Капустно-картофельные битки с тмином
- Картофель жареный, запеченный с сыром
- Картофель, запеченный в фольге со шпиком и чесноком
- Картофель, тушенный с тыквой
- Картофель, фаршированный сыром
- Драники
- Котлеты из гороха
- Лук, запеченный с сыром
- Овощной пирог
- Оладьи из вареного картофеля
- Оладьи из кольраби
- Оладьи из капусты
- Оладьи из цветной капусты
- Оладьи капустные с сыром
- Оладьи из тыквы
- Оладьи из тыквы и картофеля
- Оладьи морковные
- Помидоры, тушенные с капустой и салом
- Тыква печеная со сливками
- Шашлык из брюссельской капусты с луком
- Шашлык из картофеля и помидоров
- Шницель из савойской капусты

- Шницели из капусты
- Блюда из овощей и мяса
- Баранина с фасолью
- Баранина, тушенная с луком
- Брюссельская капуста, запеченная с ветчиной
- Говядина, тушенная с картофелем и помидорами
- Говяжьи отбивные, тушенные с овощами
- Гуляш острый с капустой
- Запеканка из свинины с картофелем и зеленым горошком
- Капуста квашеная, тушенная со свининой
- Капуста краснокочанная, тушенная с фасолью и ветчиной
- Капуста, тушенная с бараниной, картофелем и перцем
- Капуста, тушенная с грудинкой
- Капуста, тушенная с мясом
- Капуста цветная, запеченная с ветчиной
- Картофель, тушенный со свининой в горшочке
- Картофель, фаршированный мясом
- Котлеты картофельные с мясом
- Зеленый горошек, тушенный с мясом
- Помидоры, фаршированные мясом
- Пудинг из капусты со свининой
- Лук, фаршированный ветчиной
- Блюда из овощей и рыбы
- Голубцы с рыбой
- Закуска из маринованных креветок с овощами
- Запеканка из рыбы с картофелем и чесноком
- Запеканка из сельди с картофелем
- Кальмары, запеченные с молодым картофелем
- Камбала, тушенная с фасолью и солеными огурцами
- Капуста, тушенная с рыбой и свежими грибами
- Картофель, тушенный с крабами
- Картофель, фаршированный сельдью
- Котлеты капустные с рыбой
- Рыба, запеченная с зеленым горошком
- Рыба, тушенная с хреном
- Кальмары, обжаренные с овощами в сметанном соусе

Оригинальные блюда из обычных овощей
Составитель Костина Дарья

Овощи в питании

Пищевое значение овощей определяется высоким содержанием в них легкоусвояемых углеводов, органических кислот, витаминов, ароматических и минеральных веществ, разнообразное сочетание которых обуславливает вкус, окраску и запах этой полезной продукции.

Содержащиеся в них пектиновые вещества способны выводить из организма токсины. Овощи обладают антибактериальными свойствами; овощи повышают моторику кишечника и способствуют выделению из организма холестерина. Запах, внешний вид и вкус овощей оказывают стимулирующее действие на аппетит, секреторную функцию желудка, печени, поджелудочной железы и улучшают пищеварение.

В овощах много физиологически важных солей железа, калия, кальция, магния и фосфора. При пищеварении минеральные вещества образуют соединения со щелочными свойствами. Овощная пища способствует поддержанию слабощелочной реакции крови и нейтрализует вредное влияние кислотных веществ, содержащихся в мясе, хлебе и жирах. Включение овощей в рацион делает его гармоничным, препятствует возникновению желудочно-кишечных и других заболеваний.

Листья петрушки, зеленый горошек, лук, капуста, пастернак богаты фосфором; листовые овощи и корнеплоды – калием; салат, свекла, огурцы, томаты – железом; цветная капуста, салат, шпинат – кальцием.

Высокое содержание витаминов и их разнообразный состав делают овощи незаменимыми продуктами питания, играющими решающую роль в регулировании аминокислотного, жирового и углеводного обменов в организме человека.

Различные овощные диеты и разгрузочные дни позволяют многим желающим сбросить лишние килограммы и укрепить свое здоровье. Вот почему овощи – желанные гости на нашем столе.

Эта книга поможет вам приготовить множество полезных овощных блюд, способных удовлетворить вкусы даже самых привередливых гурманов.

Готовьте на здоровье!

Салаты из овощей

Салат «Ассорти»

● *3 огурца, 4–5 помидоров, 6 сладких перцев, 2 небольшие луковицы, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ч. ложки уксуса, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Огурцы и помидоры нарезать тонкими ломтиками, перец – соломкой, лук – полукольцами. Если лук очень острый, то его нужно перемешать с солью, залить водой и оставить в ней на 5–10 минут, после чего откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода. Заправить салат растительным маслом, молотым перцем, уксусом. При подаче салат посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Салат из зеленого лука с гранатом

● *1 пучок зеленого лука, зерна 2 гранатов, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.*

Зеленый лук мелко нарезать, смешать с зернами граната, посолить и заправить сметаной.

Салат зеленый с сыром и сливками

● *400 г листьев зеленого салата, 1 стакан тертого твердого сыра, 5 ст. ложек лимонного сока, ⅔ стакана сливок, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Тертый сыр соединить с лимонным соком, сливками и молотым перцем и растирать до тех пор, пока не получится однородная масса. Листья салата промыть, нарезать соломкой, заправить сырной массой, тщательно перемешать, выложить на блюдо и подать на стол.

Салат зеленый с огурцами и яйцом

● *250 г зеленого салата, 2 огурца, 1 вареное яйцо, 5 ст. ложек сметаны, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа, соль по вкусу.*

Листья салата нарезать крупными кусками, огурцы – тонкими кружками, смешать их, заправить сметаной, посолить, перемешать и переложить в салатник. Украсить небольшими листьями зеленого салата и ломтиками сваренного вкрутую яйца, сверху посыпать зеленью укропа.

Салат из белого редиса

● *200 г очищенного белого редиса, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, несколько листиков зеленого салата, 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки или укропа, 1 вареное яйцо, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.*

Вымытый и очищенный от хвостиков белый редис нарезать тонкими кружками, смешать с зеленым луком, заправить сметаной и солью. Положить салат в салатник и украсить дольками сваренного вкрутую яйца и листьями зеленого салата, сверху посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из белокочанной капусты

● *400 г белокочанной капусты, 1 маленькая вареная свекла, 1 небольшое свежее яблоко, 1 крупная морковь, 1 ст. ложка изюма, 2 ст. ложки майонеза, 2 ст. ложки зеленого лука, ½ ч. ложки лимонной цедры, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и перетереть. Очищенное от сердцевины яблоко натереть на крупной терке. Морковь и свеклу очистить и нарезать тонкой соломкой. Добавить к капусте подготовленные яблоко, морковь, свеклу и изюм, полить майонезом и перемешать. При подаче посыпать лимонной цедрой и мелко нарезанным зеленым луком.

Салат из белокочанной капусты с зеленым горошком

● *500 г белокочанной капусты, ½ стакана консервированного зеленого горошка, 1 морковь, ⅓ стакана майонеза, 1 яйцо, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.*

Белокочанную капусту и очищенную морковь промыть, нашинковать тонкой соломкой. Перетереть капусту с солью. Добавить нарезанную морковь, зеленый горошек, измельченное вареное яйцо, посолить, заправить майонезом. При подаче посыпать мелко нарезанной зеленью.

Салат из белокочанной капусты с редькой и морковью

● *300 г белокочанной капусты, 1 небольшая редька, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, сахар и соль по вкусу.*

Капусту мелко нашинковать и слегка перетереть с солью. Очищенные и промытые морковь и редьку натереть на терке. Все смешать, добавить уксус, масло, посыпать солью и сахаром и снова хорошо перемешать.

Салат из белокочанной капусты с хреном и укропом

● *400 г белокочанной капусты, 2 моркови, 1 ст. ложка тертого хрена, 3 ст. ложки мелко нарезанного укропа, 3–4 ст. ложки яблочного сока, 2 ст. ложки растительного масла, ¼ ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать. Морковь натереть на крупной терке, соединить с капустой, посолить, перетереть. Добавить хрен, укроп, поперчить. Заправить яблочным соком, полить растительным маслом и выложить в салатник.

Салат из белокочанной капусты с чесноком

● *500 г белокочанной капусты, 4 крупных зубка чеснока, ½ стакана сметаны, соль по вкусу.*

Нашинкованную капусту тщательно перетереть с солью, затем добавить толченый или мелко порубленный чеснок, залить все сметаной и хорошо перемешать.

Салат из брюссельской капусты с зеленым горошком и тмином

● *400 г брюссельской капусты, 1 морковь, 2 ст. ложки консервированного зеленого горошка, ½ стакана майонеза, ⅓ ч. ложки тмина, молотый черный перец и соль по вкусу, зелень.*

Свежие кочанчики брюссельской капусты промыть и нашинковать вместе с кочерыжками. Морковь очистить и натереть на терке с крупными отверстиями. Брюссельскую капусту, морковь, зеленый горошек соединить, добавить соль, перец, тмин, заправить майонезом, перемешать и выложить в салатник. Перед подачей салат украсить зеленью.

Салат из запеченного сладкого перца с луком

● *400 г сладкого перца, 1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 4 ч. ложки уксуса, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Вымытые стручки перца запечь в духовке, после чего снять с них кожицу, удалить семена и нарезать крупной лапшой. Лук нарезать полукольцами, смешать с подготовленным перцем, заправить растительным маслом, уксусом, перцем и солью.

Салат из зелени петрушки с луком и яйцами

● *300 г зелени петрушки, 2 луковицы, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Зелень петрушки нашинковать, лук мелко нарезать, яйца сварить вкрутую и порубить. Все смешать, посолить и заправить маслом.

Салат из кальмаров с картофелем и солеными огурцами

● *300 г кальмаров, 4 картофелины, 1 пучок зеленого лука, 2 соленых огурца, 2 ст. ложки майонеза, ⅓ ч. ложки красного молотого перца, соль по вкусу, зелень петрушки.*

Кальмаров вымыть в холодной воде, вычистить и варить в кипящей подсоленной воде 4–5 минут, после чего охладить их в отваре и нарезать соломкой. Картофель вымыть и отварить в «мундире», затем вынуть из отвара, остудить, очистить и нарезать небольшими ломтиками. Соленые огурцы нарезать соломкой, зеленый лук измельчить. Смешать кальмаров с картофелем, солеными огурцами, зеленым луком, заправить красным перцем, солью, майонезом и тщательно перемешать. Поставить салат в холодильник на 2 часа, а перед подачей украсить зеленью петрушки.

Салат из красного редиса

● *200 г редиса, 1 яйцо, 2 ст. ложки сметаны, ½ ч. ложки мелко нарезанной зелени укропа, соль по вкусу.*

Вымытый и очищенный от хвостиков редис нарезать тонкими ломтиками и смешать с мелко нарезанным белком сваренного вкрутую яйца. Желток растереть с солью и сметаной и заправить этой смесью салат. При подаче выложить салат горкой в салатник и посыпать измельченной зеленью укропа.

Салат из капусты с копченой рыбой и сыром

● *800 г белокочанной капусты, 100 г свежей брюссельской капусты, 1 морковь, 1 крупное кислое яблоко, 200 г копченого окуня или хека, сок 1 лимона, ½ стакана майонеза, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.*

Белокочанную капусту нашинковать, брюссельскую капусту и очищенное от сердцевины яблоко мелко нарезать, морковь натереть на крупной терке и соединить все с рыбой, нарезанной на мелкие кусочки. Посолить салат, добавить лимонный сок, заправить майонезом. Все перемешать, посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из квашеной капусты с морковью и черной редькой

● *300 г квашеной капусты, 1 черная редька средней величины, 1 морковь, 2 ст. ложки растительного масла, ⅓ ч. ложки сахара.*

Очищенные и вымытые морковь и редьку натереть на терке с крупными отверстиями и смешать с мелко нарезанной квашеной капустой. Заправить салат сахаром и растительным маслом.

Салат из квашеной капусты с сельдью и овощами

● *200 г квашеной капусты, 1 луковица, 2 отваренные в «мундире» картофелины, 1 средняя вареная свекла, 1 соленый огурец, 100 г соленой сельди, 2 ст. ложки растительного масла, ½ ч. ложки сахара, уксус, молотый черный перец и соль по вкусу, зелень петрушки.*

С квашеной капустой смешать очищенные и нарезанные кубиками овощи, добавить измельченную сельдь, влить масло и уксус. Поперчить, посолить, посыпать сахаром. Готовый салат выдержать в закрытой посуде один час, после чего выложить в салатник и украсить кружочками соленого огурца, петрушкой и кольцами лука.

Салат из картофеля и редьки

● *3 картофелины, 2 небольшие редьки, 1 маленькая луковица, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа или петрушки, соль по вкусу.*

Промытый картофель отварить в кожуре, очистить и нарезать тонкими ломтиками. Добавить натертую на крупной терке редьку, мелко нарезанный лук, посолить, заправить растительным маслом и хорошо перемешать. При подаче посыпать салат зеленью укропа или петрушки.

Салат из кольраби и картофеля

● *1–2 шт. кольраби, 6 картофелин, 1 луковица, 3 ст. ложки майонеза, несколько веточек петрушки и укропа, молотый черный перец по вкусу.*

Кольраби очистить, нарезать кубиками, припустить до готовности и охладить. Очищенный картофель отварить на пару, охладить. Овощи смешать, добавить мелко нарезанный лук, молотый перец, полить майонезом, украсить веточкой петрушки или укропа.

Салат из корня петрушки с яблоками

● *250 г корней петрушки, 2 яблока, 1 маленькая луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ч. ложки лимонного сока, 1 ч. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, соль по вкусу.*

Вымытые и очищенные корни петрушки и яблоки с удаленной сердцевиной нарезать соломкой, лук мелко нашинковать, все смешать, заправить лимонным соком, растительным маслом, посолить и перемешать. При подаче посыпать салат зеленью петрушки.

Салат из краснокочанной капусты с чесноком

● *500 г краснокочанной капусты, 5 зубчиков чеснока, 5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки лимонного сока, несколько веточек петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, добавить толченый чеснок, растительное масло, лимонный сок, соль. Украсить веточками петрушки и укропа.

Салат из краснокочанной капусты с помидорами и яблоками

● *600 г краснокочанной капусты, 2 помидора, 1 ст. ложка лимонного сока, 1 яблоко, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ч. ложки уксуса, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки и укропа, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Краснокочанную капусту очистить от верхних листьев, тонко нашинковать, посолить, дать постоять 15 минут, затем отжать, заправить по вкусу уксусом, маслом, перцем и хорошо перемешать.

Готовую капусту выложить горкой на блюдо, украсить кружочками красных помидоров, сверху положить нарезанное кубиками и политое лимонным соком (чтобы не темнело) яблоко, посыпать зеленью петрушки и укропа.

Салат из краснокочанной капусты с яйцами и сливками

● *500 г краснокочанной капусты, 3 яйца, 1 морковь, 3 ст. ложки мелко нарезанного зеленого лука, ½ стакана сливок, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, добавить сваренные вкрутую и мелко порубленные яйца, натертую на крупной терке морковь, соль и все перемешать. Посыпать салат зеленым луком и полить сливками.

Салат из кресс-салата с яйцом

● *300 г кресс-салата, 1 яйцо, 3 ст. ложки сметаны.*

Подготовленный кресс-салат нарезать, заправить сметаной, выложить в салатник и украсить сверху дольками сваренного вкрутую яйца.

Салат из кукурузы с луком

● *240 г консервированной кукурузы, 1 вареное яйцо, 1 небольшая луковица, 1 ст. ложка измельченного зеленого лука, 1 ст. ложка измельченного укропа, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, 1 ч. ложка сахара, соль по вкусу.*

Зерна кукурузы смешать с нашинкованным репчатым луком, добавить зеленый лук, зелень укропа, нарезанное мелкими кубиками яйцо и заправить салат растительным маслом, уксусом, сахаром, солью. Перемешать и выложить горкой в салатник.

Салат из мангольда со сладким перцем

● *400 г черешков мангольда, 4 сладких перца, 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, 4 ст. ложки майонеза, соль.*

Вымытые черешки мангольда нарезать небольшими кусочками и припустить в небольшом количестве подсоленной воды, затем откинуть на дуршлаг, добавить нашинкованный зеленый лук и нарезанный соломкой сладкий перец, заправить салат майонезом.

Салат из овощей и рыбы

● *240 г консервированной кукурузы, 1 картофелина, 1 соленый огурец, 150 г рыбного филе, ½ ст. ложки топленого масла, 3 ст. ложки майонеза, 1 вареное яйцо, несколько листиков зеленого салата для украшения.*

Филе рыбы припустить с маслом и охладить. Картофель отварить, очистить и нарезать вместе с соленым огурцом ломтиками, добавить зерна кукурузы, заправить майонезом и выложить в салатник. При подаче сверху на салат положить ломтики рыбы и дольки сваренного вкрутую яйца, украсить листьями зеленого салата.

Салат из огурцов и кресс-салата с брынзой

● *1 огурец, 1 яблоко, 200 г брынзы, 4 ст. ложки мелко нарезанной зелени кресс-салата, 1 вареное яйцо, ½ стакана сметаны.*

Яблоко очистить от сердцевины и вместе с огурцом нарезать небольшими кубиками, брынзу натереть на терке, яйцо мелко порубить. Подготовленные компоненты салата соединить, добавить измельченную зелень кресс-салата, заправить сметаной и тщательно перемешать.

Салат из огурцов с простоквашей

● *2 грунтовых огурца, 2 ст. ложки измельченного зеленого лука, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени петрушки, 1 стакан простокваши, соль по вкусу.*

Огурцы мелко нарезать или натереть на терке с крупными отверстиями и смешать с зеленым луком. Добавить охлажденную простоквашу, соль и хорошо перемешать. Подавать салат, посыпав его измельченной зеленью петрушки.

Салат из помидоров с яблоками и белокочанной капустой

● *3 помидора, 2 яблока, 1 луковица, 200 г капусты, 2 ст. ложки растительного масла, 1–2 ст. ложки лимонного сока, сахар и соль по вкусу.*

Нашинкованную капусту посолить и перетереть до выделения сока. Помидоры и очищенные от сердцевины яблоки нарезать ломтиками, добавить капусту и мелко нарезанный лук. Заправить салат сахаром, растительным маслом и лимонным соком.

Салат из помидоров, сладкого перца, фасоли и грибов

● *4 сладких перца, 3 помидора, 4 ст. ложки вареной фасоли, 100 г соленых или маринованных грибов, 4 ст. ложки майонеза, ½ ст. ложки томата-пюре, 1 ч. ложка мелко нарезанной зелени петрушки.*

Перец и грибы нарезать соломкой, помидоры – ломтиками, все перемешать, добавить вареную фасоль. Заправить салат майонезом, смешанным с томатом-пюре, и при подаче посыпать зеленью петрушки.

Салат из помидоров и тыквы

● *3 помидора, 200 г молодой тыквы, 1 маленькая луковица, 3 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 2 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.*

Помидоры нарезать ломтиками, тыкву натереть на терке с крупными отверстиями, добавить нарезанный кольцами лук, зелень петрушки, посолить и заправить сметаной.

Салат из редиса со сладким перцем

● *200 г белого или красного редиса, 3 ст. ложки измельченного зеленого лука, 6 листиков зеленого салата, 1 сладкий перец, 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Промытые листья зеленого салата нарезать соломкой, редис – кружками, сладкий перец измельчить. На дно салатника положить подготовленный салат, затем – смесь редиса и зеленого лука. Все посолить, полить растительным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки и сладким перцем.

Салат из редьки и творога с грецкими орехами

● *1 редька средней величины, 6 ст. ложек творога, 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки измельченных ядер грецких орехов, ½ ч. ложки сахара, соль по вкусу.*

Редьку натереть на терке с крупными отверстиями, добавить смешанный со сметаной творог, порубленные орехи. Заправить салат сахаром, солью и выложить горкой в салатник.

Салат из редьки с морковью

● *2 крупных редьки, 2 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка уксуса, 2 ч. ложки измельченной зелени петрушки, красный молотый перец по вкусу, ⅔ ч. ложки соли.*

Очищенную редьку нарезать тонкой соломкой, морковь натереть на крупной терке. Подготовленную редьку посыпать солью и оставить на 20–30 минут, затем отжать из нее сок. В посуду с отжатой редькой положить морковь, добавить уксус, красный перец, растительное масло и все хорошо перемешать. При подаче посыпать салат мелко нарезанной зеленью петрушки.

Салат из савойской капусты, моркови, яблок и перца

● *500 г савойской капусты, 2 моркови, 2 яблока, 2–3 сладких перца, ½ стакана сметаны, 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки, 1 ч. ложка сахара, лимонный сок и соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, перетереть с солью, смешать с очищенными, нарезанными ломтиками и сбрызнутыми лимонным соком яблоками, добавить зелень петрушки, нарезанные соломкой морковь и перец. Затем заправить салат сахаром и сметаной.

Салат из свеклы с белокочанной капустой

● *1 средняя свекла, 200 г белокочанной капусты, 1 ст. ложка растительного масла, лимонная кислота на кончике ножа, сахар и соль по вкусу.*

Свеклу отварить и нарезать соломкой. Нашинкованную капусту посолить, отжать и смешать с подготовленной свеклой. Добавить сахар, разведенный в воде с лимонной кислотой, и заправить салат растительным маслом.

Салат из свеклы с брынзой и чесноком

● *2 вареные свеклы, 60 г брынзы, 2 зубчика чеснока, 3 ст. ложки майонеза.*

Вареную свеклу нарезать соломкой, добавить мелко порубленный или толченый чеснок и заправить майонезом. Готовый салат уложить горкой в салатник и при подаче посыпать брынзой, натертой на крупной терке.

Для этого салата вместо вареной свеклы можно использовать маринованную.

Салат из сельдерея с горчицей

● *4 корня сельдерея, 3 ч. ложки столовой горчицы, 3 ст. ложки сметаны, 100 г майонеза.*

Сельдерей очистить, промыть, хорошо обсушить и нарезать соломкой. Сметану тщательно смешать с майонезом и горчицей и заправить этим соусом приготовленный сельдерей. Готовый салат поставить на 30–40 минут в холодильник, после чего его можно подавать на стол.

Салат из сельдерея с горчицей и сливками

● *4 корня сельдерея, ½ ст. ложки горчицы, 3 ст. ложки сливок, 5 ст. ложек майонеза.*

Сельдерей почистить, вымыть и нарезать мелкой соломкой или натереть на крупной терке. Сливки соединить с майонезом и горчицей, тщательно перемешать и полить этой смесью сельдерей. Готовый салат выложить горкой в салатник, поставить на полчаса в холодильник, а затем подать к столу.

Салат из цветной капусты с яйцом и зеленым луком

● *1 головка цветной капусты средней величины, 1 яйцо, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 1 ст. ложка сахара, 1 ст. ложка уксуса, 1 небольшой пучок зеленого лука, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Цветную капусту разобрать на мелкие кочешки и варить в подсоленной воде 20–30 минут, после чего откинуть на дуршлаг и охладить. Залить капусту подсолнечным маслом и уксусом, добавить сахар и перец, посыпать измельченными вареным яйцом и зеленым луком.

Салат из цветной капусты с сыром

● *1 головка цветной капусты средней величины, 1 луковица, 50 г сыра, 2 ст. ложки растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, соль по вкусу.*

Головку капусты разобрать на кочешки и сварить с уксусом и солью до готовности. Охлажденную отварную капусту заправить натертым на крупной терке сыром, мелко нарезанным репчатым луком и растительным маслом.

Салат из шпината с яйцом

● *250 г шпината, 2 яйца, 2 ст. ложки майонеза.*

Нарезанные соломкой листья шпината смешать со сваренными вкрутую рублеными яйцами и майонезом и выложить в салатник.

Салат из шпината с сыром

● *250 г шпината.*

Для заправки: *2 ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка лимонного сока, соль по вкусу.*

Шпинат на 3 минуты залить доведенной до кипения подсоленной водой, после чего откинуть на дуршлаг, чтобы стекла вода, положить в салатник и залить приготовленной заправкой.

Приготовление заправки: в сметану добавить лимонный сок, тертый сыр, соль и перемешать.

Разнообразные блюда из овощей

Бабка из моркови

● *1 кг моркови, 1 стакан панировочных сухарей, ½ стакана сметаны, 3 яйца, 1 ст. ложка топленого масла, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки муки, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.*

Морковь очистить, натереть, слегка поджарить на топленом масле с сухарями и снять с огня. Добавить сметану, растертые с сахаром желтки, сливочное масло, муку, соль и все хорошо перемешать. В подготовленную массу осторожно ввести взбитые белки, переложить ее в смазанный маслом сотейник или кастрюлю и запекать в духовом шкафу в течение часа.

Бабка из щавеля со сливочным соусом

● *300 г щавеля, 3 яйца, ½ стакана молока, 2 кусочка черствого пшеничного хлеба без корочки, 2 ст. ложки молотых сухарей, 4 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 1 ст. ложка сахара, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Для сливочного соуса: *4 ст. ложки сливок, 1 яичный желток, сахар и соль по вкусу.*

Щавель нарезать тонкой соломкой и тушить на разогретой сковороде с жиром до готовности. Белый хлеб замочить в молоке, затем хорошо размять и соединить со щавелем. Добавить яичные белки, взбитые с сахаром, 2 столовые ложки сливочного масла, соль, перец и тщательно перемешать. Массу выложить в смазанную жиром форму, посыпать молотыми сухарями и варить на пару около 30 минут. Когда бабка будет готова, выложить ее из формы на блюдо и полить соусом.

Приготовление сливочного соуса: яичный желток тщательно смешать со сливками, посолить, добавить сахар, перемешать и нагреть на огне, не доводя до кипения.

Баклажаны острые с орехами

● *4 баклажана, 1 головка чеснока, 1 стакан ядер грецких орехов, соль, черный молотый перец и 9 %-ный уксус по вкусу.*

Баклажаны запечь до мягкости и положить на 30–40 минут под гнет, чтобы вытек сок с горечью. Ядра орехов и чеснок мелко измельчить, соединить с пюреобразной баклажанной массой, добавить соль, перец и уксус и тщательно перемешать.

Баклажаны шпигованные

● *8 баклажанов, 100 г шпика, 6 ст. ложек оливкового масла, 10–12 зубков чеснока, ½ ч. ложки молотого черного перца, 2 ч. ложки соли.*

Баклажаны вымыть, вытереть и в каждом сделать вдоль два ряда надрезов. Сало посолить и поперчить, чеснок почистить и тонко нарезать. Баклажаны нашпиговать салом и чесноком, выложить на сковороду, полить оливковым маслом, закрыть крышкой и тушить на слабом огне в течение часа, периодически переворачивая овощи и поливая их сверху маслом. Готовые баклажаны разрезать вдоль на половинки, посолить, выложить на блюдо, полить оливковым маслом и подать в холодном или горячем виде.

Баклажаны, жаренные в кляре

● *4 баклажана, ½ стакана молока, 4 ст. ложки растительного масла, соль.*

Для кляра: *1 яйцо, 3 ст. ложки пшеничной муки.*

Баклажаны, очищенные от кожицы, нарезать ломтиками, посолить, смочить в кляре, накалывая каждый ломтик на вилку, и жарить в хорошо разогретом жире.

Приготовление кляра: соединить яйцо, муку и молоко и тщательно их перемешать.

Баклажаны, запеченные в соусе

● *2 баклажана, 1 ст. ложка муки, 1 яйцо, 2 ст. ложки воды, 3 ст. ложки сухарей, 1½ ст. ложки тертого сыра, 2 ст. ложки сливочного масла.*

Для соуса: *1 ч. ложка муки, 2 ч. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки молока, 4 ст. ложки бульона, соль по вкусу.*

Вымытые баклажаны очистить, отварить, откинуть на сито, обкатать в муке, смочить в смеси яйца и воды, запанировать в сухарях и обжарить на масле. Затем залить молочным соусом, посыпать тертым сыром и запечь в духовом шкафу.

Приготовление соуса: муку спассеровать с маслом, развести горячим молоком и бульоном, проварить при слабом кипении 8–10 минут, посолить и процедить.

Баклажаны, запеченные с грибами

● *5 баклажанов, 4 луковицы, 600 г свежих грибов, ½ стакана топленого масла, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки пшеничной муки, соль по вкусу.*

Баклажаны, нарезанные ломтиками или кружочками, посолить, положить под гнет, чтобы вытек горький сок, затем обвалять в муке и слегка обжарить в масле. Нарезанный кольцами лук обжарить до золотистого цвета. Грибы хорошо промыть и крупно нарезать.

На дно кастрюли слоями положить баклажаны, грибы, затем лук и снова чередовать ряды, причем сверху должны оказаться баклажаны. Залить все сметаной, смешанной с 1 столовой ложкой муки и солью. Кастрюлю накрыть крышкой, поставить в предварительно разогретую духовку и на среднем огне довести баклажаны до готовности.

Баклажаны, тушенные в сметане

● *3 баклажана, 4 ч. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки маргарина, 1 стакан сметаны, измельченная зелень укропа, соль по вкусу.*

Баклажаны, нарезанные ломтиками, опустить в кипящую подсоленную воду на 5 минут, затем откинуть на дуршлаг и дать воде стечь. Запанировать отваренные баклажаны в муке и обжарить на маргарине, после этого переложить в глубокую посуду, залить сметаной и тушить 30–40 минут. При подаче баклажаны посыпать зеленью укропа.

Баклажаны, тушенные с овощами

● *3 баклажана, 5 картофелин, 3 луковицы, 3 помидора, 3 сладких перца, 3–4 ст. ложки сливочного масла, жир для жаренья, измельченная зелень укропа или зеленого лука, соль по вкусу.*

Баклажаны, нарезанные кубиками, посыпать солью, через 10–15 минут отжать сок, после чего выложить их на сковороду с разогретым жиром, добавить нарезанный кубиками картофель и жарить до полуготовности. Затем добавить слегка обжаренный лук, дольки помидоров и мелко нарезанный сладкий стручковый перец с удаленными плодоножками и семенами. После непродолжительного обжаривания влить немного воды и тушить до готовности. При подаче овощи полить растопленным сливочным маслом и посыпать мелко нарезанной зеленью.

Баклажаны, фаршированные сыром

● *5–6 баклажанов, 150 г голландского сыра, 2–3 яйца, 4 ст. ложки топленого масла, соль.*

Вымытые баклажаны разрезать пополам, опустить на 5 минут в кипящую подсоленную воду, затем откинуть на дуршлаг. Сваренные вкрутую яйца порубить, смешать с натертым сыром, добавить растопленное масло, перемешать. Подготовленным фаршем наполнить баклажаны, положить их на противень, сбрызнуть растопленным маслом и запечь в духовке.

Блины капустные со сметаной

● *1 кг белокочанной капусты, 3 яйца, 4–5 ст. ложек манной крупы, 4–5 ст. ложек растительного масла, 1 стакан молока, ½ стакана сметаны, соль по вкусу.*

Нашинкованную капусту варить 5–10 минут в небольшом количестве воды или молока, затем пропустить ее через мясорубку, добавить манную крупу и варить еще 8–10 минут. Всю массу охладить, добавить яйца, соль, перемешать и выпечь из нее блины. Подавать на стол, полив сметаной.

Блины картофельные, тушенные со шпиком

● *6 картофелин, 1 небольшая луковица, 150–200 г шпика, 2 ст. ложки пшеничной муки, ½ стакана простокваши или кефира, 2 щепотки пищевой соды, соль по вкусу.*

Очищенный картофель натереть на терке, смешать с мукой, добавить простоквашу, соль, соду и из полученной массы сразу же выпечь блины. Шпик нарезать мелкими кубиками и поджарить с нашинкованным луком.

В кастрюлю послойно уложить блины и обжаренный лук со шпиком и поставить на 2–3 минуты в горячую духовку.

Бобы отварные с чесноком и орехами

● *1 стакан бобов, 2–3 луковицы, ½ стакана ядер орехов (грецких, арахиса, фундука), 2–3 зубка чеснока, 2 ст. ложки растительного масла.*

Очищенные лук и чеснок измельчить, обжарить с маслом и охладить. Ядра орехов слегка обжарить, охладить и мелко порубить. Бобы отварить и смешать с предварительно подготовленными луком, чесноком, орехами, после чего посолить по вкусу.

Брокколи, запеченная с картофелем и сыром

● *1 кг брокколи, 2 луковицы, 7–8 сваренных в «мундире» картофелин, 200 г плавленого сыра «Янтарь», 50 г твердого сыра, 1 ст. ложка сливочного масла или маргарина, 1 стакан молока, 1 стакан воды, ¼ ч. ложки черного молотого перца, мускатный орех и соль по вкусу.*

Брокколи вымыть, толстые стебли разрезать вдоль. Лук мелко нарезать и спассеровать в масле, затем смешать с брокколи, влить немного воды, приправить солью и черным перцем, хорошо перемешать, переложить в кастрюлю и тушить 10 минут. Затем влить молоко, добавить пропущенный через мясорубку или мелко нарезанный картофель, плавленый сыр и мускатный орех, перемешать, выложить в форму, поверхность разровнять, посыпать тертым сыром. Запечь в духовом шкафу.

Брюква и репа, запеченные со сметаной

● *1 репа, 1 брюква, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, ½ стакана сметаны, 1 ст. ложка молотых сухарей, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Брюкву и репу почистить, опустить в кипящую воду и варить до полуготовности. Затем вынуть, нарезать кружочками толщиной 7–10 мм, посыпать солью и молотым перцем, обвалять в муке, выложить в сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить с обеих сторон. Готовые овощи выложить в сковороду, полить сметаной, посыпать молотыми сухарями, поставить, не накрывая, в духовку и запекать на небольшом огне в течение 10–15 минут.

Галушки картофельные

● *4 картофелины, 1 маленькая луковица, 2 яйца, 1½ ст. ложки пшеничной муки, 1 ст. ложка подсолнечного масла, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла или 2 стакана мясного бульона, 2 щепотки красного молотого перца, соль по вкусу.*

Половину картофеля отварить в «мундире», очистить, протереть сквозь сито, добавить к нему натертый на терке оставшийся сырой картофель, яйца, муку, мелко нарезанный и поджаренный на масле лук, соль, красный перец. Все тщательно перемешать до получения однородной и эластичной массы. Затем чайной ложкой от массы отделять небольшие галушки и варить их 6–7 минут в подсоленной кипящей воде. Подавать галушки со сливочным маслом как самостоятельное блюдо или как гарнир к мясному блюду.

Галушки из капусты

● *1 кг белокочанной капусты, 3 яйца, 3 ст. ложки манной крупы, 2 ст. ложки толченых сухарей, 4 ст. ложки топленого масла, соль по вкусу.*

Кочан капусты разрезать на несколько кусков и отварить в подсоленной воде до мягкости. Затем откинуть на дуршлаг, поставить сверху гнет и отжать от жидкости, после чего пропустить через мясорубку. Капустную массу перемешать с растертыми желтками, солью и манной крупой. Охладить, перемешать со взбитыми белками.

Полученную массу брать чайной ложкой и опускать в кастрюлю с подсоленной кипящей водой. Если галушки разваливаются, то в массу надо добавить 1 столовую ложку манной крупы и хорошо перемешать. Варить галушки 15–20 минут, после чего откинуть на дуршлаг, остудить, положить на блюдо и полить маслом с поджаренными сухарями.

Галушки из квашеной капусты

● *500 г квашеной капусты, 2 яйца, 2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка манной крупы, 2 ст. ложки томатного соуса, 1 стакан панировочных сухарей, ⅓ ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.*

Квашеную капусту отварить в подсоленной воде, выложить на сито, дать жидкости стечь и пропустить через мясорубку. Полученный капустный фарш посыпать тертым сыром, манной крупой, мелко нарезанными вареными яйцами, черным молотым перцем, солью и хорошо перемешать. Сформовать из этой массы галушки, опустить их в закипевшую подсоленную воду и варить на слабом огне 15–20 минут, затем отбросить на дуршлаг, дать стечь воде, уложить на блюдо и посыпать толчеными сухарями. Подать с томатным соусом.

Голубцы с тыквой

● *1 головка белокочанной капусты, 1 стакан сметанного соуса, 2 ст. ложки мелко нарезанной зелени петрушки, бульон и соль по вкусу.*

Для фарша: *700 г тыквы, 500 г отварного риса, 3 ст. ложки сахара, 2 ст. ложки маргарина.*

Капусту зачистить от верхних загрязненных листьев, обмыть холодной водой и вырезать кочерыжку так, чтобы кочан остался целым, опустить его в подсоленный кипяток и варить 10–20 минут, после чего выложить на сито, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья и разложить на столе. Положить подготовленный фарш на капустные листья, завернуть его, придавая изделиям цилиндрическую форму, залить бульоном, посыпать зеленью и припустить. Затем добавить сметанный соус и тушить 10–15 минут, после чего снять с огня.

Приготовление фарша: очищенную от семян и кожицы тыкву нарезать небольшими ломтиками и припустить с маргарином. Затем добавить сахар, сваренный до полуготовности рис, посолить и хорошо перемешать.

Драчена картофельная

● *8 картофелин, 1 луковица, 1 ст. ложка муки, 50 г шпика, 2 ст. ложки топленого масла, соль и перец.*

Очищенный лук измельчить и поджарить с нарезанным на маленькие кубики шпиком. Картофель очистить и натереть на терке, затем добавить муку, обжаренные лук и шпик, перец, соль и все перемешать. Приготовленную массу выложить ровным слоем в глубокую сковороду, сбрызнуть маслом и запечь в духовке.

Запеканка из зеленой фасоли

● *600 г зеленой фасоли, 1 яйцо, ½ стакана молока, 50 г голландского сыра, 1 ст. ложка топленого сливочного масла для смазывания формы, соль по вкусу.*

Фасоль промыть, очистить от прожилок, нарезать мелкими ломтиками и сварить в небольшом количестве подсоленной воды в течение 15 минут. После этого фасоль откинуть на сито, чтобы стекла вода. Яйцо взбить с молоком, соединить с фасолью, выложить все в форму или на противень, смазанные маслом, и запечь.

Готовую горячую запеканку посыпать тертым сыром.

Запеканка из капусты

● *700 г капусты, 4 ст. ложки маргарина, 3 ст. ложки манной крупы, 1 яйцо, 1 ст. ложка с верхом молотых сухарей, ½ стакана сметаны (в том числе 1 ст. ложка на смазывание), ½ стакана сметанного соуса, соль по вкусу.*

Подготовленную капусту нашинковать и припустить с жиром до готовности, затем всыпать манную крупу и, периодически помешивая, варить до готовности, после чего слегка охладить, добавить сырое яйцо, соль и хорошо перемешать. Полученную массу выложить ровным слоем на смазанную жиром и посыпанную молотыми сухарями сковороду, разровнять, смазать сметаной и запечь в духовке. Подавать запеканку со сметанным соусом.

Запеканка из картофеля с овощами

● *10 картофелин, 2 яйца, 2 моркови, 2 луковицы, 2 ст. ложки жира, 3–4 ст. ложки бульона или воды, 1 ст. ложка сметаны, 1 ст. ложка панировочных сухарей, ½ стакана сметаны, соль по вкусу.*

Картофель очистить, отварить, пропустить через мясорубку, добавить 1 яйцо и соль и хорошо перемешать. Второе яйцо отварить вкрутую и мелко порубить.

Морковь очистить, нарезать соломкой и стушить до готовности с добавлением жира и бульона или воды. Затем смешать с мелко нарезанным и слегка поджаренным луком и вареным рубленым яйцом. Половину подготовленной массы положить на смазанный жиром противень, сверху выложить овощной фарш, закрыть оставшимся картофелем, смазать сметаной, посыпать сухарями, сбрызнуть жиром и запечь в духовом шкафу. Подавать со сметаной (или сметанным соусом).

Запеканка из картофеля с луком

● *1 кг картофеля, 2 яйца, 3–4 луковицы, 1 стакан молока, 150 г растопленного сливочного масла, 2 ст. ложки растительного масла, соль по вкусу.*

Очищенный лук мелко нарезать и обжарить на растительном масле до золотистого цвета. Очищенный картофель сварить в подсоленной воде до мягкости, протереть горячим сквозь сито или пропустить через мясорубку, добавить сырые яйца, горячее молоко, растопленное масло (оставив часть для смазывания) и перемешать до однородного состояния.

Половину всей массы выложить в смазанную маслом глубокую сковороду, разровнять поверхность, положить на нее слой обжаренного лука, а сверху – остальную картофельную массу. Разровненную поверхность смазать растопленным маслом, поставить в разогретую духовку и запекать до образования золотистой корочки.

Подавать запеканку горячей со сметаной, томатным или молочным соусом.

Запеканка из картофеля с солеными грибами

● *1 кг картофеля, 2 луковицы, 500 г соленых или маринованных грибов, 2 яйца, 3 ст. ложки сливочного масла, 1–2 ст. ложки тертого сыра, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, соль по вкусу.*

Картофель почистить, сварить в подсоленной воде до готовности, затем вынуть и пропустить через мясорубку. Очищенный лук мелко нарезать и обжарить в сковороде с разогретым сливочным маслом до золотистого оттенка. Картофельное пюре перемешать с измельченными грибами, луком, зеленью и взбитыми яйцами и выложить в глубокую толстостенную сковороду. Поверхность запеканки разровнять и посыпать тертым сыром и кусочками замороженного масла.

Сковороду поставить в нагретую духовку и запекать до образования румяной корочки.

Запеканка из картофеля с творогом

● *10 картофелин, 200 г творога, 3 яйца, 1½ ст. ложки сахара, 1 ст. ложка молотых сухарей, 1½ ст. ложки растопленного сливочного масла, соль по вкусу.*

Почищенный картофель сварить до мягкости в подсоленной кипящей воде, затем воду слить, а картофель пропустить через мясорубку. В картофельное пюре вбить одно сырое яйцо, посолить и хорошо перемешать. Творог протереть сквозь дуршлаг или пропустить через мясорубку, добавить сахар, соль, одно сырое яйцо и тщательно вымешать. В смазанную маслом сковороду положить половину картофельной массы, разровнять, сверху положить творог, тоже разровнять и накрыть оставшимся картофелем. Поверхность смазать взбитым яйцом и посыпать молотыми сухарями. Сковороду поставить в нагретую духовку и запекать на слабом огне в течение 15–20 минут.

Готовое блюдо сбрызнуть растопленным маслом и подать горячим.

Запеканка из помидоров с сыром

● *1 кг помидоров, 6 яиц, 100 г сливочного масла, 150 г твердого сыра, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка тмина, 2–3 лавровых листа, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Помидоры вымыть, опустить на несколько секунд в кипяток, вынуть, снять кожицу, а мякоть нарезать кружочками. Яйца сварить вкрутую, остудить, почистить и тоже нарезать кружочками. Сыр натереть на крупной терке, лавровый лист растереть в порошок.

Толстостенную сковороду хорошо смазать сливочным маслом и поочередно выложить в нее помидоры, яйца и сыр. Каждый слой посыпать измельченным лавровым листом, тмином, солью и молотым перцем, а сверху разложить нарезанное маленькими кусочками сливочное масло. Сковороду поставить в предварительно нагретую духовку и запекать на среднем огне 20–25 минут. Готовое блюдо посыпать зеленью петрушки и подать горячим.

Запеканка из ревеня и риса

● *250 г ревеня, 2 стакана риса, 4½ стакана молока, 2 ст. ложки сливочного масла или маргарина, 4 яйца, 3 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки молотых сухарей, 4 ст. ложки сахара.*

Ревень очистить, ополоснуть и нарезать кубиками. Рис хорошо промыть, опустить в кипящее подсоленное молоко, сварить густую молочную рисовую кашу и охладить. После этого вбить 3 сырых яйца, добавить ревень и хорошо перемешать. Сковороду смазать маслом, посыпать молотыми сухарями и выложить в них полученную смесь. Разровнять поверхность, смазать ее смесью яйца со сметаной, поставить в духовку и запекать до появления румяной корочки.

Запеканка из тыквы с изюмом

● *500 г тыквы, 1 яйцо, 1 стакан молока, ½ стакана пшена, 3 ст. ложки изюма, 1 ст. ложка маргарина, 1 ст. ложка сахара, соль по вкусу.*

Промытую пшенную крупу сварить на молоке до готовности. Тыкву припустить с жиром, пропустить через мясорубку и смешать с приготовленной кашей, добавить сахар, соль, перемешать, затем ввести яйцо и всыпать предварительно замоченный изюм. Массу перемешать, выложить на смазанную жиром сковороду и запечь в духовке до готовности.

Запеканка из тыквы с яблоками

● *500 г тыквы, 5 яблок, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка молотых сухарей, 2–3 ст. ложки воды, 2–3 ст. ложки сахара.*

Тыкву промыть, очистить от кожуры, семян и волокнистых тканей и нарезать небольшими кубиками. Очищенные от кожицы и сердцевины яблоки тоже нарезать кубиками. Выложить тыкву и яблоки в глубокую сковороду, перемешать, добавить воду и тушить на слабом огне 10–15 минут, после чего дать остыть, добавить яичные желтки, растертые с сахаром, перемешать, ввести взбитые в пену белки и еще раз осторожно перемешать.

Выложить полученную массу в сковороду, смазанную маслом и посыпанную молотыми сухарями, и запечь в духовке.

Запеканка из цветной капусты с морковью

● *600 г цветной капусты, 2 вареные моркови, 3 яйца, 2 ст. ложки сливочного масла, 150 г сухарей, ½ стакана молока, 2½ ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки натертого твердого сыра, 1½ стакана сметанного соуса, соль по вкусу.*

Цветную капусту отварить в подсоленной кипящей воде, откинуть на дуршлаг, охладить и мелко порубить. В миске растереть масло с яичными желтками, посолить, затем добавить капусту, смоченные молоком сухари (⅔ всего количества), натертую вареную морковь, сметану. Все перемешать, влив яичные белки.

Подготовленную массу выложить в смазанную маслом и посыпанную сухарями форму, посыпать сыром, обложить кусочками масла и запечь в духовке. Подать на тарелке со сметанным соусом.

Зеленая фасоль, запеченная с брынзой

700 г стручковой фасоли, 3 ст. ложки тертой брынзы, 1 ст. ложка растопленного сливочного масла, 2 яйца, 1 ч. ложка муки, 4 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.

Фасоль очистить от прожилок, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла лишняя жидкость. После этого перемешать со сливочным маслом и тертой брынзой и выложить в сковороду. Яйца взбить с мукой и сметаной и полученной смесью залить фасоль. Сковороду поставить в духовку, нагретую до умеренной температуры, и запекать на слабом огне 15–20 минут до образования румяной корочки.

Зеленая фасоль, запеченная с яйцами

● *900 г стручковой фасоли, 3 луковицы, 3 яйца, 5 ст. ложек маргарина, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и киндзы, соль по вкусу.*

Лук почистить, измельчить и обжарить в разогретом маргарине до золотистого оттенка. Стручковую фасоль промыть, очистить от прожилок, выложить в сковороду, влить немного воды, поставить в духовку и тушить 3–5 минут. После этого посолить, добавить обжаренный лук, мелко нарезанную зелень петрушки и киндзы, маргарин, хорошо перемешать, снова поставить в духовку и продолжать тушить еще 15–20 минут. В это время взбить яйца и залить ими фасоль. Запекать в духовке на слабом огне 10–15 минут до образования румяной корочки.

Зеленый горошек с сыром

● *1½ стакана консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки сливочного масла, 1½ ст. ложки панировочных сухарей, 80 г твердого сыра.*

Зеленый горошек отцедить. Сухари обжарить на сливочном масле, заправить этой смесью горошек, выложить в тарелку и посыпать тертым сыром. Отдельно подать простоквашу.

Зразы капустные с грибами и рисом

● *600 г белокочанной капусты, 1 яйцо, мука, ⅓ стакана сметаны, 3 ст. ложки пшеничных сухарей, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Для фарша: *2 луковицы, 2 ст. ложки риса, 5 сушеных грибов или 300–400 г свежих, 3 ст. ложки жира.*

Из кочана капусты вырезать кочерыжку и отварить его в подсоленной воде до мягкости, после охлаждения разобрать на отдельные листья. Если листья крупные, разрезать их на 2–3 части. Утолщения на каждом листе отбить тяпкой. Сверху на каждый лист положить фарш, завернуть, запанировать в муке, обмакнуть в яйцо, предварительно взбитое с солью и перцем, запанировать в сухарях и обжарить на сковороде с жиром до образования золотистой корочки. Обжаренные зразы поставить в духовку на 2–3 минуты. Перед подачей полить сметаной.

Приготовление фарша: рис отварить, чтобы был рассыпчатым, откинуть на дуршлаг, добавить к нему обжаренные на жире грибы (сушеные грибы предварительно отварить), пассерованный репчатый лук, перец и соль.

Икра из репчатого лука

● *1 кг репчатого лука, 4 ст. ложки томата-пюре, 5 ст. ложек растительного масла, ½ стакана уксуса, 2–3 зубчика чеснока, 2 ч. ложки сахара, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Лук мелко нарезать и спассеровать в масле. В конце добавить томат-пюре и пассеровать еще 10–12 минут. Затем добавить уксус, сахар, соль, перец, все перемешать и прогревать на медленном огне 5–7 минут. Готовую икру охладить и при подаче на стол заправить растертым чесноком.

Икра баклажанная

● *500 г баклажан, 3 небольшие луковицы, 5 ст. ложек томата-пюре, 5 ст. ложек растительного масла, 3 ст. ложки уксуса, ½ пучка зеленого лука, черный молотый перец на кончике ножа, соль по вкусу.*

Очищенный лук мелко нарезать и спассеровать на масле вместе с томатом-пюре. Баклажаны нарезать кубиками, потушить 20–25 минут, пропустить через мясорубку и смешать с луком. Добавить уксус, соль, перец и продолжать тушить еще 10–15 минут. К столу подать, посыпав рубленым зеленым луком.

Икра из патиссонов

● *1,2 кг патиссонов, 3–4 луковицы, 4 ст. ложки томата-пюре, 2½ ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка уксуса, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Вымытые и нарезанные кружками патиссоны запечь в духовке до готовности, охладить и измельчить на мясорубке. Лук нашинковать, добавить томат-пюре и пассеровать на масле до готовности, затем смешать с измельченными патиссонами и, помешивая, тушить до загустения массы. В конце добавить уксус, соль, перец, прогреть еще несколько минут и охладить.

Икра из помидоров и перца

● *500 г полуострого перца, 500 г зеленых помидоров, 1 спелый помидор, 1 луковица, 3–4 зубчика чеснока, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 3½ ст. ложки растительного масла, 1 яйцо, уксус и соль по вкусу.*

Стручки перца вымыть, запечь, очистить от кожицы и удалить семена. Зеленые помидоры промыть, запечь и вместе с перцем пропустить через мясорубку, после чего добавить мелко порубленные и растертые с солью лук и чеснок, мелко нарезанную зелень петрушки, растительное масло и уксус. Все хорошо перемешать. Готовую икру выложить горкой в салатник, посыпать сваренным вкрутую и мелко нарезанным яйцом, украсить дольками спелого помидора.

Икра из свеклы

● *3 крупные свеклы, 6 ст. ложек растительного масла, 1 ст. ложка сахара, 5 ст. ложек лимонного сока.*

Промытую свеклу сварить до готовности, очистить и пропустить через мясорубку. В полученное пюре добавить сахар, масло и лимонный сок. Все это перемешать и поставить в кастрюле на 5–10 минут на огонь, часто помешивая, чтобы масса не пригорела. Готовую икру подавать охлажденной.

Икра овощная

● *500 г тыквы, 3–4 моркови, 1 луковица, 2 крупных помидора, 5 ст. ложек растительного масла, 2–3 зубчика чеснока, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Очищенные тыкву и морковь нарезать соломкой, помидоры – тонкими ломтиками, лук нашинковать и обжарить. В пассерованный лук положить морковь, помидоры и тушить до готовности. Затем добавить тыкву, обжаренную на растительном масле, и тушить еще 3–5 минут. После тушения все пропустить через мясорубку, заправить перцем, солью, рубленым чесноком и охладить.

Кабачки и цветная капуста, запеченные под соусом

● *500 г кабачков, 500 г цветной капусты, 2 ч. ложки пшеничной муки, 50 г сыра, 1½ стакана сметанного соуса, 1 ст. ложка сливочного масла, 1½ ст. ложки маргарина, соль по вкусу.*

Очищенные от кожицы (а крупные – и от семян) кабачки нарезать ломтиками, посыпать солью, запанировать в муке и обжарить с обеих сторон на маргарине. Цветную капусту отварить до готовности в подсоленной воде и разобрать на кочешки. После этого подготовленные капусту и кабачки смешать, выложить на смазанную жиром сковороду, залить сметанным соусом, посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным сливочным маслом и запечь в духовке до готовности.

Кабачки, жаренные в тесте

● *1 кг кабачков, 3 ст. ложки сливочного масла, ½ стакана сметаны.*

Для теста: *1 стакан муки, ¾ стакана молока, 2 яйца, соль по вкусу.*

Кабачки помыть, очистить, нарезать кусочками и отварить.

Приготовление теста: муку просеять, добавить часть молока, желтки, соль, хорошо перемешать, развести оставшимся молоком до консистенции сметаны и осторожно ввести взбитые белки.

Обмакивая кабачки в получившееся жидкое тесто, обжарить до румяного цвета и поставить в духовой шкаф на 5–10 минут. К столу подать со сметаной.

Капуста белокочанная, поджаренная в сухарях

● *1 головка белокочанной капусты, 2 ст. ложки муки, 2 яйца, 1 стакан сухарей, 4 ст. ложки топленого масла, соль по вкусу.*

Зачищенный от верхних листьев кочан капусты разрезать на четыре части, отварить в подсоленной воде и откинуть на дуршлаг. Когда жидкость стечет, обвалять каждый кусок в муке, обмакнуть во взбитые яйца, обвалять в сухарях и поджарить на масле. При подаче на стол облить растопленным маслом.

Капуста брюссельская во фритюре

● *2 кг брюссельской капусты, 1 пучок петрушки, 2 яйца, 5 ст. ложек панировочных сухарей, 2 стакана растительного масла, ⅓ ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу.*

Капусту перебрать, вымыть и опустить в кипящую воду на 15 минут (необходимо следить, чтобы кочанчики не разваливались, оставались целыми). Отваренную капусту откинуть на дуршлаг и обсушить. Яйца взбить с черным перцем и солью. Кочанчики обмакнуть в яйца, обвалять в сухарях и обжарить во фритюре до золотистого оттенка.

Обжаренную капусту разложить на блюде и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Капуста квашеная тушеная

● *1 кг квашеной капусты, 4 большие луковицы, 4 ст. ложки подсолнечного масла, 1 стакан томатного сока.*

Лук очистить, нарезать полукольцами и обжарить в масле до золотистого цвета. Туда же добавить отжатую от сока капусту и обжаривать, помешивая, 10–15 минут. Влить томат и тушить под закрытой крышкой, пока на выпарится сок.

Блюдо можно подавать горячим или холодным.

Капуста краснокочанная, тушенная с яблоками

● *500 г краснокочанной капусты, 2 яблока, ½ стакана мясного бульона, 2 ст. ложки маргарина или сливочного масла, 3–4 ст. ложки сметаны, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки, 1 ст. ложка сахара, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Капусту тонко нашинковать, выложить в сковороду, залить горячим процеженным бульоном, добавить маргарин или масло, молотый перец, соль, поставить в нагретую духовку и тушить на небольшом огне в течение 45–50 минут.

Вымытые яблоки очистить от кожицы и сердцевины, нарезать ломтиками, перемешать с тушеной капустой, добавить сахар, снова поставить в духовку и продолжать тушить еще 30–40 минут. После этого положить сметану и прогреть в течение 5 минут.

Готовое блюдо посыпать зеленью и подать горячим.

Капуста краснокочанная, тушенная с черносливом

● *1 кг капусты, 250 г чернослива, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки жира, 2 ч. ложки муки, 1½ стакана воды, 2 ч. ложки сахара, лимонный сок или уксус по вкусу.*

Нашинкованную капусту поместить в кастрюлю, влить воду, добавить лимонный сок или уксус, положить жир и тушить с закрытой крышкой 10–15 минут, затем добавить предварительно вымытый и отваренный в небольшом количестве воды чернослив без косточек, смешанную с маслом муку, сахар, перемешать и тушить до готовности.

Капустно-картофельные битки с тмином

● *500 г квашеной капусты, 500 г картофеля, 1 луковица, 1–2 яйца, 150 г шпика, 2 ст. ложки крахмала, 1 ч. ложка тмина, соль по вкусу.*

Шпик нарезать маленькими кусочками и на разогретой сковороде вытопить жир. Шкварки удалить.

Капусту порубить, картофель натереть на крупной терке, лук мелко нарезать. Все смешать, добавить яйца, крахмал, тмин, соль. Сформовать из этой массы биточки и обжарить их с обеих сторон на вытопленном жире.

Картофель жареный, запеченный с сыром

● *6–7 картофелин, ¼ плавленого сырка, 2 ст. ложки смальца, 2 ст. ложки майонеза, 1 ст. ложка измельченной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Картофель почистить, вымыть, нарезать соломкой, посолить, выложить в сковороду с разогретым смальцем и обжарить, после чего полить майонезом, посыпать тертым плавленым сыром, поставить в нагретую духовку и запекать 10–15 минут (до тех пор, пока не расплавится сыр). Готовое блюдо перед подачей к столу посыпать мелко нарезанной зеленью.

Картофель, запеченный в фольге со шпиком и чесноком

● *10–11 картофелин, 8 зубчиков чеснока, 100 г шпика, 1 ст. ложка мелко нарезанной зелени укропа, 2 ч. ложки соли.*

Картофель очистить и надрезать с одной стороны по всей длине клубня на ¼ глубины (крупные картофелины разрезать на две части и сделать такой же надрез). В образовавшиеся отверстия положить ломтики шпика и чеснока, предварительно посыпанные солью, сверху посыпать зеленью укропа. Подготовленный картофель плотно завернуть в фольгу и запечь в духовке до готовности.

Подать картофель на стол сразу же после запекания.

Картофель, тушенный с тыквой

● *3–4 картофелины, 1½ ст. ложки растительного масла, ½ стакана бульона, 200 г тыквы, сахар и соль по вкусу.*

Картофель очистить, нарезать кубиками и обжарить на масле до полуготовности. Добавить соль, сахар, бульон, очищенную и нарезанную кубиками тыкву и тушить все до готовности.

Картофель, фаршированный сыром

● *8 крупных картофелин, 12 ст. ложек тертого сыра, 4 ст. ложки сливочного масла, 4 ч. ложки маргарина.*

Картофель отварить в кожуре до полуготовности, после чего очистить, срезать верхушки и вынуть ложкой сердцевины. Углубления заполнить тертым сыром, тщательно смешанным с маслом. Фаршированный картофель выложить на противень, смазанный маргарином, и запечь в духовке при температуре 180–200 °С до готовности.

Драники

● *1,5 кг картофеля, 2 стакана пшеничной муки, ½ стакана молока, 2 яйца, 3 зубка чеснока, 6 ст. ложек свиного топленого жира, 1 стакан сметаны, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Вымытый картофель очистить, натереть на терке и через марлю отжать сок. В картофельную массу вбить яйца, влить молоко, добавить толченый чеснок, муку, соль, перец и тщательно перемешать. Сформовать из полученного теста лепешки и обжарить их на сковороде с хорошо разогретым жиром. Подавать драники, полив их сметаной.

Котлеты из гороха

● *2½ стакана лущеного гороха, 2 луковицы, 4 ст. ложки пшеничной муки, 1 яйцо, 2–3 ст. ложки молотых сухарей, 4 ч. ложки сливочного масла, ½ стакана растительного масла, соль по вкусу.*

Горох отварить и дважды пропустить через мясорубку. В получившееся пюре добавить мелко нарезанный, поджаренный на сливочном масле лук, взбитое яйцо, муку, соль и все перемешать. Из приготовленной массы сформовать котлеты, обвалять их в сухарях и поджарить с обеих сторон на растительном масле до образования золотистой корочки.

Лук, запеченный с сыром

● *8 луковиц, 2 ст. ложки сливочного масла или свиного топленого жира, 4 яйца, 4 ч. ложки молотых сухарей, ½ стакана сметаны, 50 г сыра, соль.*

Лук нарезать полукольцами, посолить и тушить с жиром до готовности. Затем выложить его ровным слоем на смазанную жиром сковороду и посыпать сухарями, полить сметаной, смешанной с сырыми яйцами, посыпать тертым сыром и запечь в духовке до образования румяной корочки.

Овощной пирог

● *1 свекла среднего размера, 2–3 моркови, 200 г капусты, 1 луковица, 1 стакан муки, 1 ст. ложка томатного соуса, 100 г сливочного масла (или маргарина), ½ стакана сметаны, 2 яйца, соль по вкусу.*

Очищенные свеклу и морковь натереть на мелкой терке, добавить мелко нарезанные лук и капусту, соединить с томатным соусом, маслом, сметаной, яйцами, мукой, посолить и тщательно перемешать. Полученное тесто выпекать в духовом шкафу на противне, смазанном маслом.

Оладьи из вареного картофеля

● *8 картофелин, 8 ст. ложек молока, 1½ ст. ложки пшеничной муки, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки сметаны, соль по вкусу.*

Картофель очистить и отварить в подсоленной воде, затем воду слить, а клубни обсушить в кастрюле с открытой крышкой на очень слабом огне и пропустить через мясорубку. В полученное пюре влить молоко, добавить муку, яичные желтки и все тщательно перемешать. Затем в массу ввести взбитые белки и еще раз осторожно перемешать.

Из полученной массы на хорошо разогретой сковороде выпечь оладьи. Подать оладьи со сметаной.

Оладьи из кольраби

● *500 г кольраби, 1 яблоко, 1 яйцо, ⅔ стакана пшеничной муки, ½ стакана молока, 1 ст. ложка сахара, 2 ст. ложки кулинарного жира, ½ стакана сметаны, соль по вкусу.*

Очищенную кольраби нарезать кружочками, припустить в воде с добавлением 1 столовой ложки жира до полуготовности. Добавить очищенное от сердцевины и нарезанное ломтиками яблоко и припустить все до готовности. Затем протереть через сито или пропустить через мясорубку с частой решеткой. Всыпать просеянную пшеничную муку, добавить молоко, соль, сахар, яичный желток. Все тщательно перемешать. Ввести взбитый яичный белок и снова перемешать. Выпекать оладьи на хорошо разогретой с жиром сковороде. При подаче полить сметаной.

Оладьи из капусты

● *400 г капусты, 1 яйцо, 4 стакана молока, ½ стакана манной крупы, 1 ст. ложка маргарина, 2 ст. ложки топленого жира, соль по вкусу, сметана.*

Мелко нарубленную капусту припустить с маргарином и молоком до готовности, посолить. Когда капуста станет мягкой, в нее, непрерывно помешивая, всыпать манную крупу и варить, пока масса не загустеет, после чего слегка охладить, добавить яичный желток и хорошо перемешать. Затем в два-три приема ввести взбитый яичный белок и осторожно перемешать.

Жарить оладьи надо на хорошо разогретой сковороде с маслом. При подаче оладьи полить сметаной.

Оладьи из цветной капусты

● *300 г цветной капусты, 1 ст. ложка пшеничной муки, 3 ст. ложки молока, 2 яйца, 1 ст. ложка сливочного масла, ⅓ стакана сметаны, 2 ч. ложки сахара, соль.*

Цветную капусту отварить и пропустить через мясорубку. В пюре добавить молоко, муку, яичные желтки, сахар, соль и половину растопленного сливочного масла. Все хорошо перемешать, затем ввести взбитые яичные белки и опять осторожно перемешать.

Выпекать оладьи на хорошо разогретой сковороде, подавать со сметаной.

Оладьи капустные с сыром

● *1 кг белокочанной капусты, 100 г сыра, 1 яйцо, 1 стакан молока, масло, соль.*

Тонко нашинкованную капусту отварить в небольшом количестве молока до мягкости, после чего массу охладить, добавить тертый сыр, сырое яйцо, соль, хорошо перемешать и выпечь из нее оладьи.

Оладьи из тыквы

● *300 г тыквы, 2 ст. ложки муки, 2 ст. ложки молотых сухарей, 2½ ст. ложки молока, 1 яйцо, 1 ст. ложка растительного масла, 2 ч. ложки сахара, пищевая сода на кончике ножа.*

Тыкву отварить и протереть сквозь сито, добавить молоко, яйцо, сахар, соду, муку, молотые сухари и хорошо вымесить. Жарить оладьи с обеих сторон на хорошо разогретой сковороде с маслом.

Оладьи из тыквы и картофеля

● *500 г тыквы, 500 г картофеля, 2 яйца, 2 ст. ложки муки, 1 / 5 стакана растительного масла, ½ стакана сметаны, соль по вкусу.*

Тыкву и картофель очистить, натереть на терке, добавить желтки, муку, соль, хорошо перемешать, ввести взбитые белки, перемешать и жарить оладьи на хорошо разогретом масле. К столу оладьи подавать со сметаной.

Оладьи морковные

● *6 шт. моркови, 2 яйца, 1 стакан пшеничной муки, 5 ст. ложек маргарина, 3 ст. ложки растопленного сливочного масла или 2 ст. ложки сметаны, 2 ст. ложки сахара, соль по вкусу.*

Морковь натереть на терке с мелкими отверстиями, добавить муку, яйца, соль, сахар и тщательно перемешать. Из приготовленной массы на хорошо разогретой с маргорином сковороде выпечь небольшие оладьи. При подаче оладьи полить растопленным сливочным маслом или сметаной.

Помидоры, тушенные с капустой и салом

● *5 спелых помидоров, 500–600 г белокочанной капусты, 1 луковица, 200 г свиного сала, соль по вкусу.*

Капусту нашинковать, посолить и оставить на 20 минут. Помидоры, очищенные от кожицы, потушить в собственном соку (без воды) до мягкости, после чего протереть через сито. Лук мелко нашинковать и обжарить на сковороде с кусочками сала. Капусту отжать, сложить в кастрюлю, добавить лук с салом, протертые сквозь сито помидоры и поставить на слабый огонь. Тушить до готовности.

Тыква печеная со сливками

● *800 г тыквы, 1 яйцо, 1 стакан панировочных сухарей, 1 стакан сливок, 4 ст. ложки сливочного масла, соль по вкусу.*

Очищенную тыкву сварить до полуготовности в подсоленной воде, затем нарезать соломкой или небольшими ломтиками, положить в сотейник, пересыпать сухарями, добавить кусочки сливочного масла, полить смешанными с яйцом сливками и запечь в духовке.

Шашлык из брюссельской капусты с луком

● *1 кг брюссельской капусты, 3 луковицы, 5 ст. ложек растопленного жира, 100 г сыра, 1 пучок зеленого салата, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Брюссельскую капусту обработать, разделить на одинаковые кочешки. Лук очистить, нарезать кольцами. Кочешки капусты обмакнуть в смесь жира, соли и перца и нанизать поочередно с луком на шпажки. Обжарить над углями. Подать на листьях салата, посыпав тертым сыром.

Шашлык из картофеля и помидоров

● *1,5 кг картофеля, 10 шт. маленьких помидоров «сливка», 4 луковицы, 3 ст. ложки топленого свиного жира, 1 ст. ложка зелени укропа, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Чисто вымытый картофель очистить. Смешать жир, соль, перец и зелень и намазать этой смесью картофель. Лук очистить и нарезать кольцами. Нанизать по очереди на шпажки картофель, целые помидоры, лук и обжарить над углями. Подавать на шпажках.

Шницель из савойской капусты

● *1 кг савойской капусты, 1 стакан сметаны, 4 яйца, 2½ ст. ложки муки, 3 ст. ложки сливочного масла, 4 ст. ложки молотых сухарей, соль по вкусу.*

Капусту очистить, вырезать кочерыжку, отварить кочан в подсоленной воде до готовности, затем переложить на сито, чтобы стекла вода. Разобрать капусту на отдельные листья, утолщения стеблей слегка отбить или срезать ножом. Каждый лист сложить в виде конверта, обвалять в муке, смочить в яйцах, обвалять в сухарях и с обеих сторон обжарить на сливочном масле.

Отдельно к капустным шницелям подать сметану.

Шницели из капусты

● *1 головка белокочанной капусты, 2 яйца, 2 ст. ложки пшеничной муки, 2 ст. ложки топленого масла, 2 ст. ложки панировочных сухарей, 1 ст. ложка сливочного масла или ½ стакана сметаны, перец черный молотый и соль по вкусу.*

Из очищенного кочана вырезать кочерыжку, погрузить кочан в кипящую подсоленную воду и варить 5–10 минут до полуготовности, после чего откинуть на дуршлаг, дать стечь воде, разобрать на отдельные листья и тяпкой отбить утолщения. Каждый лист сложить вдвое, посолить, поперчить, запанировать в муке. Затем смочить во взбитых яйцах, обвалять в молотых сухарях. Обжарить шницели с обеих сторон на хорошо разогретой сковороде с маслом до образования румяной корочки. При подаче на стол полить сметаной или растопленным сливочным маслом.

Блюда из овощей и мяса

Баранина с фасолью

● *500 г баранины, 1 стакан фасоли, 2 крупных помидора, 1 луковица, 2 ст. ложки растопленного сливочного масла, по 1 ст. ложке измельченной зелени петрушки и киндзы, 2½–3 стакана воды, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Подготовленное мясо нарезать небольшими кусочками, посолить, поперчить, высыпать в сковороду с разогретым сливочным маслом и обжарить, помешивая, с обеих сторон. После этого переложить мясо в сковороду, добавить фасоль, предварительно замоченную на 8–10 часов в холодной воде, залить водой, поставить в разогретую духовку и варить в течение 1 часа.

Очищенный лук мелко нарезать и поджарить в растопленном сливочном масле до золотистого оттенка. Помидоры ополоснуть, опустить на несколько секунд в кипяток, удалить кожицу, а мякоть нарезать кружочками или ломтиками. По окончании варки положить в сковороду с мясом и фасолью лук и зелень киндзы, перемешать, добавить помидоры, подсолить, поперчить, снова поставить в духовку и тушить еще около 30–40 минут. При подаче посыпать зеленью петрушки.

Баранина, тушенная с луком

● *500 г жирной баранины, 10 луковиц, 1 пучок зелени петрушки, укропа и базилика, ⅓ ч. ложки молотого красного перца, соль по вкусу.*

Лук почистить, вымыть и нашинковать тонкими полукольцами. Петрушку, укроп и базилик промыть, стряхнуть воду, обрезать корешки, а зелень измельчить. Мясо ополоснуть, нарезать небольшими кусочками, перемешать с луком, зеленью, молотым перцем и солью, выложить в толстостенную сковороду, плотно закрыть крышкой, поставить в духовку и тушить на очень слабом огне, время от времени помешивая, чтобы мясо не пригорело, в течение 1–1,5 часов. Подавать к столу очень горячим.

Брюссельская капуста, запеченная с ветчиной

● *500 г брюссельской капусты, 1 луковица, 150 г ветчины, 1 ст. ложка тертого сыра, 1 ст. ложка маргарина или растительного масла, соль по вкусу.*

Кочанчики потушить с жиром и мелко нарезанным луком в небольшом количестве бульона или подсоленной воды до полуготовности. Затем добавить мелко нарезанную ветчину, перемешать, переложить все в смазанную жиром кастрюлю, посыпать тертым сыром и запекать 30 минут в духовом шкафу.

Говядина, тушенная с картофелем и помидорами

● *400 г мякоти говядины, 1–2 луковицы, 5–6 картофелин, 2 небольших помидора, 2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка сливочного масла, ½ стакана молока, ⅓ ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.*

Очищенный картофель нарезать кружочками и поджарить с одной стороны в разогретом растительном масле. Отдельно поджарить мелко нарезанный лук.

Говядину зачистить от пленок и сухожилий, пропустить через мясорубку, затем выложить в сковороду с нагретым маслом и тоже обжарить. Соединить мясо и лук, добавить мелко нарезанные помидоры, посолить и поперчить.

На смазанный сливочным маслом противень выложить третью часть обжаренного картофеля, сверху ровным слоем расположить половину мяса, снова положить картофель, на него – мясо и прикрыть оставшимся картофелем. Полить сверху растопленным сливочным маслом, добавить немного воды, чтобы картофель не подгорел, поставить в предварительно нагретую духовку и запекать в течение 30 минут. Затем залить яйцом, взбитым с подсоленным молоком, снова поставить в духовку и продолжать запекать до образования румяной корочки.

Говяжьи отбивные, тушенные с овощами

● *500 г говядины, 100 г сала или копченой грудинки, 1 крупная луковица, 2 моркови, 6 картофелин, ½ корня сельдерея, 150 г свежих грибов, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ст. ложка растительного масла, ½ стакана мясного бульона, 2–3 ст. ложки столового красного вина, 1 ч. ложка тмина, ⅓ ч. ложки молотого черного перца, соль.*

● ***Для маринада:*** *2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка горчицы, 1–2 ч. ложки лимонного сока, соль по вкусу.*

Зачищенное от пленок и сухожилий мясо нарезать на котлеты и отбить с обеих сторон.

Приготовление маринада: растереть горчицу с растительным маслом, добавить лимонный сок и соль. Залить маринадом мясо и оставить на 2 часа, время от времени переворачивая.

Овощи и грибы почистить и вымыть. Морковь, сельдерей и грибы мелко нарезать, выложить в сковороду с небольшим количеством разогретого растительного масла, добавить немного воды, посолить, поперчить и тушить до мягкости. Картофель нарезать тонкими кружочками, а лук – кольцами. Сало или грудинку нарезать тонкими ломтиками по количеству котлет.

В сковороду последовательно уложить тушеные овощи, картофель, котлеты, по ломтику сала на каждую и колечки лука. Томат развести процеженным бульоном, залить этой смесью содержимое сковороды, затем влить маринад, растительное масло и вино, поставить сковороду в нагретую духовку и тушить 25–30 минут, добавляя при необходимости по 1–2 столовые ложки воды.

Гуляш острый с капустой

● *200 г мяса, 400 г белокочанной капусты, 4 луковицы, 1 помидор, 1 корень сельдерея, 2 ст. ложки растительного масла, 1 ч. ложка красного молотого перца, 1 лавровый лист, бульон и соль по вкусу.*

Лук нарезать тонкими кольцами, сельдерей – пластинками. Мясо нарезать на мелкие кусочки, посолить, поджарить на растительном масле, добавить лук. Когда лук слегка поджарится, положить крупно нарезанную капусту и тушить 15 минут, постоянно помешивая. Затем добавить мякоть помидора, сельдерей, красный перец, лавровый лист, соль и все хорошо перемешать. Залить гуляш бульоном или водой и тушить 30–45 минут до готовности.

Запеканка из свинины с картофелем и зеленым горошком

● *400 г свиной мякоти, 10 картофелин, 2–3 луковицы, 2 морковки, 5–6 консервированных маслин без косточек, 100 г консервированного зеленого горошка, 2–3 ст. ложки смальца, 2 ч. ложки томатной пасты, 1–2 стакана мясного бульона, ⅓ ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу.*

Мясо обмыть, нарезать небольшими кусочками, выложить в сковороду с разогретым смальцем и обжарить на сильном огне до образования румяной корочки. Картофель, лук и морковь почистить, вымыть, нарезать ломтиками (лук – полукольцами) и обжарить каждый овощ отдельно до готовности.

В огнеупорные глиняные горшочки положить овощи, затем мясо и томатную пасту, посыпать солью и молотым перцем, потом всыпать зеленый горошек и разрезанные пополам или на четыре части маслины. Содержимое горшочков залить процеженным горячим бульоном так, чтобы жидкость была на уровне продуктов, закрыть крышками, поставить в нагретую духовку и тушить 7–10 минут. Подавать запеканку горячей в той же посуде, в которой она готовилась.

Капуста квашеная, тушенная со свининой

● *500 г свинины, 50 г копченой ветчины, 1 кг квашеной капусты, жир, 1 луковица, 1 ст. ложка риса, 2–3 ст. ложки растительного масла или маргарина, ⅔ стакана сметаны, 2 стакана воды, 2–3 горошины душистого перца, молотый красный перец и соль по вкусу.*

Нашинкованную квашеную капусту выложить на сковороду с раскаленным жиром, потушить, помешивая, 15–20 минут и посыпать молотым красным перцем. Лук очистить, разрезать пополам, положить на сковороду или противень и испечь в духовке. Свинину обмыть, зачистить от пленок и сухожилий и вместе с ветчиной и печеным луком пропустить через мясорубку. Рис перебрать, хорошо промыть, обсушить, обжарить в разогретом масле или маргарине до золотистого цвета, соединить с мясным фаршем, добавить соль и растолченный душистый перец и перемешать до однородного состояния.

В сковороду положить поочередно три слоя капусты и два слоя мяса, залить горячей водой, поставить в нагретую духовку и тушить приблизительно 1 час. За 5–10 минут до готовности влить сметану. Подавать это блюдо горячим.

Капуста краснокочанная, тушенная с фасолью и ветчиной

● *1 головка краснокочанной капусты, 1 стакан фасоли, 2 луковицы, 200 г ветчины, 2 ч. ложки муки, 2 ст. ложки сливочного масла, 2 ст. ложки томата-пюре, сахар и соль по вкусу.*

Предварительно замоченную фасоль сварить без соли. Краснокочанную капусту нарезать кубиками, положить в кастрюлю, влить немного воды, добавить масло и тушить до мягкости. После этого добавить отваренную фасоль, поджаренную на масле муку, лук, томат-пюре, сахар, соль и нарезанную мелкими кубиками ветчину. Все перемешать и вновь тушить до готовности.

Капуста, тушенная с бараниной, картофелем и перцем

● *500 г баранины, 1 кг белокочанной капусты, 6 картофелин, 500 г сладкого перца, 2 луковицы, 2 ст. ложки маргарина, тмин и соль по вкусу.*

Баранину сварить в 0,5 л воды до готовности, остудить и нарезать кусочками. Лук почистить, мелко нарезать и поджарить на маргарине до золотистого цвета. Картофель нарезать кубиками, перец – полукольцами, капусту нашинковать. Соединить картофель, перец и капусту и потушить их в мясном бульоне, добавив соль и тмин. Блюдо подавать вместе с кусочками баранины, смешанными с поджаренным луком.

Капуста, тушенная с грудинкой

● *300 г копченой грудинки, 400 г капусты, 1 маленькая луковица, ½ моркови, ½ корня петрушки, 3 ломтика свиного сала, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ч. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка уксуса, 1 ч. ложка муки, 1 ч. ложка сахара, 1 лавровый лист, перец и соль по вкусу.*

Морковь, лук и петрушку нашинковать и прогреть их с мелкими кусочками свиного сала, добавить нашинкованную капусту, немного воды, томат-пюре, уксус, лавровый лист, перец, копченую грудинку и тушить до готовности. Посолить, добавить сахар, муку, поджаренную с маслом и разведенную водой или бульоном, довести до кипения и снять с огня.

Капуста, тушенная с мясом

● *800 г капусты, 200 г мякоти свинины (говядины или баранины), 4 ст. ложки жира, 1 луковица, 1½–2 ст. ложки томата-пюре, 1 ч. ложка 3 %-ного уксуса, 1 ч. ложка сахара, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Мясо нарезать небольшими кусочками и обжарить с жиром, лук измельчить и спассеровать. Нашинкованную соломкой капусту перетереть с солью и отжать сок. Добавить подготовленные лук и мясо, томат-пюре, уксус, сахар, специи и хорошо перемешать. Тушить капусту в духовке в закрытой гусятнице до готовности.

Капуста цветная, запеченная с ветчиной

● *1 небольшая головка цветной капусты, 0,5 кг ветчины, 5 ст. ложек растопленного сливочного масла, 50 г сыра, 3 яйца, 1 стакан простокваши, соль по вкусу.*

Капусту вымыть, разобрать на отдельные кочешки и отварить в подсоленной воде до мягкости (следить, чтобы капуста не переварилась).

Глубокую сковороду смазать 2 столовыми ложками растопленного сливочного масла и выложить половину капусты. Затем положить мелко нарезанную ветчину и накрыть оставшейся капустой. Сверху посыпать тертым сыром и сбрызнуть маслом. Взбить простоквашу с яйцами и залить полученной смесью запеканку. Запечь в разогретой духовке в течение 15–20 минут и сразу же подавать к столу.

Картофель, тушенный со свининой в горшочке

● *10 картофелин, 1 луковица, 500 г свинины, 2 моркови, 2 ст. ложки томата-пюре, 3½ ст. ложки жира, 1½ стакана бульона, 2 лавровых листа, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Очищенный картофель нарезать ломтиками или соломкой и обжарить с нарезанным на мелкие кусочки мясом до полуготовности. Лук и морковь очистить, измельчить и спассеровать с жиром. В однопорционный глиняный горшочек положить подготовленные картофель, свинину, лук и морковь, добавить томат-пюре, лавровый лист, соль и перец и залить их бульоном так, чтобы продукты были им покрыты, после чего тушить в духовке до готовности. Подают блюдо в горшочке, в котором его готовили, посыпав зеленью.

Картофель, фаршированный мясом

● *7–8 картофелин, 1 ст. ложка маргарина, ⅔ стакана сметаны, 1 ст. ложка томата-пюре, 1–2 ст. ложки измельченной зелени петрушки или укропа.*

Для фарша: *200 г свинины или говядины, 1 луковица, 1 ст. ложка растительного масла или маргарина, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Клубни крупного картофеля очистить и осторожно вырезать сердцевину. Заполнить подготовленные картофелины фаршем, выложить в сковороду и слегка обжарить. Затем залить их сметаной, добавить томат-пюре, поставить в духовку и запечь. Перед подачей картофель посыпать зеленью.

Приготовление фарша: лук почистить, измельчить и обжарить до золотистого цвета в разогретом масле или маргарине. Мясо ополоснуть, пропустить через мясорубку, соединить с луком, посолить, поперчить и перемешать до однородного состояния.

Котлеты картофельные с мясом

● *200 г мяса, 8 картофелин, 1 луковица, 1 яйцо, 1 стакан сметаны, 2 ст. ложки размягченного сливочного масла или кулинарного жира, ¼ ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.*

Мясо ополоснуть и вместе с разрезанной на несколько частей луковицей пропустить через мясорубку. Полученный фарш заправить солью, молотым перцем, хорошо перемешать и сформовать небольшие котлеты.

Очищенный и вымытый сырой картофель натереть на мелкой терке, отжать от сока, добавить яйцо, посолить и хорошо перемешать. Из картофельной массы сделать лепешки, положить на них котлеты, защипать края, выложить в сковороду с раскаленным жиром и обжарить с обеих сторон. Затем котлеты залить сметаной, поставить в нагретую духовку и тушить на слабом огне 10–15 минут.

Зеленый горошек, тушенный с мясом

● *600 г зеленого горошка, 2 луковицы, 100 г жирного окорока, 2 ст. ложки томата-пюре, 1 ст. ложка измельченной зелени укропа, 1 стакан бульона.*

Нашинкованный лук поджарить на разогретой сковороде, добавив нарезанный кубиками окорок, в конце положить томат-пюре, зеленый горошек, влить бульон и тушить до готовности. При подаче блюдо посыпать мелко нарезанной зеленью укропа.

Помидоры, фаршированные мясом

● *10–12 крупных помидоров, 50 г сыра, 4 ст. ложки молотых сухарей, 1 ч. ложка измельченной зелени петрушки, соль, перец, жир.*

Для фарша: *1 луковица, 400 г мяса, 8 ст. ложек риса, 6 ст. ложек маргарина, черный молотый перец и соль по вкусу.*

Помидоры вымыть, ложкой вынуть мякоть, а углубление посыпать солью и перцем. Наполнить подготовленные помидоры фаршем, сверху посыпать тертым сыром и молотыми сухарями, сбрызнуть их жиром и запечь в духовке. Готовые помидоры выложить на блюдо и посыпать мелко нарезанной зеленью петрушки.

Приготовление фарша: мясо пропустить через мясорубку, добавить мелко нарезанный поджаренный лук, отварной рис, поперчить, посолить и все хорошо перемешать.

Пудинг из капусты со свининой

● *600 г белокочанной капусты, 400 г нежирной свинины, 1 яйцо, 2 кусочка белого хлеба, 1 ч. ложка лимонного сока, 1 ст. ложка сливочного масла, 1 ст. ложка панировочных сухарей, 4 ст. ложки молока, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Кочан капусты разобрать на отдельные листья и бланшировать, срезав утолщенную часть. Из свинины приготовить котлетную массу, добавить намоченный в молоке хлеб, яйцо, соль, перец и лимонный сок. Все перемешать.

В форму, смазанную маслом и посыпанную сухарями, положить листья капусты, переслаивая котлетной массой, но так, чтобы сверху оказались капустные листья. Пудинг варить на пару и при подаче на стол полить маслом.

Лук, фаршированный ветчиной

● *12 луковиц, 200 г ветчины, 2 ст. ложки томата-пюре или сметаны, 50 г сыра, 3 ст. ложки маргарина, соль.*

Для соуса: *1 луковица, 2 ст. ложки растительного масла, 3 ст. ложки томата-пюре, 1 ч. ложка сахара, черный молотый перец и соль по вкусу, 2½ ст. ложки уксуса.*

Очищенный лук на 10–12 часов замочить в холодной воде, после чего срезать у луковиц верхушки, внутреннюю часть вынуть и мелко нарезать, а оставшиеся оболочки отварить в подсоленной воде. Нарезанный лук обжарить с мелко нарезанной ветчиной, охладить, добавить сметану или томат-пюре и перемешать.

Приготовленным фаршем наполнить луковые оболочки, сверху посыпать тертым сыром, сбрызнуть растопленным маргарином и запечь в духовке. При подаче фаршированный лук полить охлажденным соусом.

Приготовление соуса: лук поджарить на масле и, продолжая обжаривание, добавить томат-пюре. Затем влить горячую воду, уксус, заправить солью, сахаром, перцем, перемешать, довести до кипения и охладить.

Блюда из овощей и рыбы

Голубцы с рыбой

● *600 г белокочанной капусты, 1 помидор, 2 ст. ложки жира, 1 стакан сметанного соуса.*

Для фарша: *300 г рыбного филе (луфаря, сайры, скумбрии), 1 луковица, 2 вареных яйца, 2 ст. ложки риса.*

Помидоры на минуту опустить в кипяток, очистить от кожицы и протереть сквозь сито, после чего смешать со сметанным соусом.

Капустные листья ошпарить кипятком, дать стечь воде, положить сверху фарш и завернуть, придавая форму голубцов. Голубцы уложить на противень, смазанный жиром, и обжарить до образования румяной корочки. Затем залить соусом и тушить. При подаче также полить соусом.

Приготовление фарша: рыбу отварить и пропустить через мясорубку, добавить рассыпчатую рисовую кашу, пассерованный лук, мелко нарезанные вареные яйца и хорошо перемешать.

Закуска из маринованных креветок с овощами

● *250 г крупных креветок, 2 картофелины, 2–3 моркови, 2–3 помидора, 2 огурца, ⅔ стакана зеленого горошка, 2 пучка листьев салата, 5–6 ст. ложек майонеза, 1 ст. ложка томата-пюре.*

Для салатной заправки: *5 ст. ложек растительного масла, 2 ст. ложки уксуса, ⅔ ч. ложки горчицы, 1 зубок чеснока, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Морковь и картофель вымыть, опустить в кипящую воду и сварить. Затем вынуть, остудить, почистить и нарезать кубиками. Креветки очистить от панциря, удаляя головки, усики и внутренности из спинной части, а затем залить салатной заправкой и оставить мариноваться в течение 5–7 минут, после чего вынуть из жидкости. Листья салата ополоснуть, отряхнуть от воды, нарезать соломкой, полить салатной заправкой, перемешать и положить горкой на середину блюда. На него выложить маринованные креветки, а вокруг уложить букетиками нарезанные кубиками и заправленные салатной заправкой картофель, морковь, зеленый горошек, огурцы и помидоры. Полить креветки смесью майонеза с томатом-пюре и подать закуску на стол.

Приготовление салатной заправки: в уксусе растворить соль, добавить горчицу и молотый перец, хорошо растереть, влить растительное масло, раздавить зубок чеснока и тщательно перемешать.

Запеканка из рыбы с картофелем и чесноком

● *500 г свежей рыбы, 1 кг картофеля, 2 луковицы, 1 маленькая морковь, 1 корень петрушки, 4–5 зубков чеснока, 3 ст. ложки растительного масла, 1 ст. ложка томатной пасты или томата-пюре, ½ стакана сметаны, 1–2 ст. ложки измельченной зелени укропа или петрушки, 1 лавровый лист, 2–3 горошины душистого перца, соль по вкусу.*

Почищенную и выпотрошенную рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить и выдержать 20 минут. Рыбные отходы (голова без жабр, хвост, плавники) залить холодной водой, довести до кипения, добавить мелко нарезанную луковицу, морковь, корень петрушки, лавровый лист, душистый перец, посолить и варить при слабом кипении, не накрывая, в течение 1,5–2 часов. Готовый бульон процедить.

В это время рыбу обжарить с обеих сторон на сковороде с разогретым растительным маслом до полуготовности. В процессе жаренья добавить нарезанный тонкими полукольцами лук и слегка обжаренный с маслом и разведенный небольшим количеством рыбного бульона томат-пюре или томатную пасту. Картофель почистить, нарезать ломтиками и обжарить до полуготовности отдельно. Обжаренную рыбу вместе с картофелем выложить в сковороду, залить небольшим количеством рыбного бульона, добавить сметану, соль и поставить в духовку на 15–20 минут. Готовое блюдо заправить толченым чесноком, посыпать очень мелко нарезанной зеленью и подать.

Запеканка из сельди с картофелем

● *400–500 г малосольной сельди, 1 кг картофеля, 2 луковицы, 1 стакан молока, 1–2 яйца, 2 ст. ложки растительного масла, ⅓—½ ч. ложки молотого черного перца, соль по вкусу.*

Очищенную, выпотрошенную и вымытую сельдь разделать на филе без кожи, замочить на 1–2 часа в молоке, а потом нарезать небольшими кусочками. Картофель сварить в «мундире», остудить, очистить и нарезать ломтиками. Очищенный лук мелко нарезать и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого цвета. Смазать маслом сковороду, положить в нее ломтики картофеля, посолить, поперчить, сверху уложить обжаренный лук и кусочки сельди. Повторить эти слои 2–3 раза. Смешать молоко и сырые яйца, слегка взбить и залить этой смесью содержимое сковороды, после чего поставить в разогретую духовку и запекать на небольшом огне в течение 30 минут.

Кальмары, запеченные с молодым картофелем

● *700 г свежих кальмаров, 1 кг молодого картофеля, 2 луковицы, 3 ст. ложки молотых сухарей, 4 ст. ложки размягченного сливочного масла, ⅓ ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.*

Разделанных и очищенных от пленок кальмаров тщательно промыть под холодной проточной водой, натереть солью, обдать кипятком и мелко нарезать, после чего положить в кастрюлю, залить водой, сварить до полной готовности и откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость.

Молодой картофель очистить, сварить в подсоленной воде и приготовить картофельное пюре. Очищенный лук мелко нашинковать. Вареных кальмаров пропустить через мясорубку, смешать с луком, добавить черный молотый перец и соль. Разогреть в сковороде сливочное масло и обжарить на нем полученную массу. Противень хорошо смазать жиром, выложить половину картофельного пюре, затем распределить фарш из кальмаров и накрыть его оставшимся картофельным пюре. Запеканку посыпать сухарями, сбрызнуть растопленным маслом, поставить в разогретую духовку и запекать при средней температуре до полной готовности. Подавать к столу горячими. Отдельно в соуснике подать сметану.

Камбала, тушенная с фасолью и солеными огурцами

● *500 г камбалы, 1 стакан фасоли, 1 соленый огурец, 1 луковица, 1 маленький пучок зеленого лука, 1 ст. ложка томатной пасты, 3 ст. ложки сливок, 2 ст. ложки растительного масла, ⅓ ч. ложки черного молотого перца, 1 стакан рыбного бульона или воды, соль по вкусу.*

Замоченную на ночь в холодной воде фасоль промыть, залить свежей водой, сварить на слабом огне до полуготовности, а потом откинуть на дуршлаг, чтобы стекла жидкость.

Очищенную и выпотрошенную камбалу тщательно промыть под холодной проточной водой, обсушить, отделить мякоть от костей и нарезать ее небольшими кусочками. Репчатый лук почистить, вымыть, нашинковать тонкими полукольцами и обжарить в разогретом растительном масле до золотистого цвета. Соленый огурец нарезать небольшими ломтиками.

В сковороду положить фасоль, жареный лук, всыпать молотый перец, влить бульон и тушить на маленьком огне 1,5–2 часа, пока фасоль не станет мягкой. После этого добавить рыбное филе, ломтики соленого огурца, томатную пасту, соль, сливки и тушить под крышкой еще 15–25 минут до полной готовности рыбы.

Готовое блюдо посыпать измельченным зеленым луком и подать к столу горячим, порезав на порции.

Капуста, тушенная с рыбой и свежими грибами

● *700 г белокочанной капусты, 500 г судака, 1 небольшая луковица, мука для панировки, 10 г шпика, 1 ч. ложка жира, 1 ч. ложка муки, 100 г свежих грибов, 1 яблоко, 1 ст. ложка томата-пюре, 1 ч. ложка сахара, уксус, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Филе рыбы (с кожей без костей) нарезать на порционные куски, запанировать в муке и обжарить. Тонко нашинкованную капусту стушить в сотейнике с добавлением вареных нарезанных грибов и нарезанного кольцами лука. По готовности заправить мучной пассеровкой, приготовленной на шпике, добавить яблоко, натертое на крупной терке, и томат-пюре. Заправить солью, сахаром, перцем, уксусом и перемешать. Обжаренную рыбу уложить на капусту в сотейнике и тушить 10–15 минут под крышкой.

Картофель, тушенный с крабами

● *1 кг картофеля, 1 банка консервированных крабов, 2 ст. ложки сливочного масла, ½ стакана сметаны, по 2 ст. ложки измельченной зелени петрушки и укропа, соль по вкусу.*

Картофель очистить от кожуры, вымыть, нарезать кружочками, сложить в сковороду, добавить укроп, соль, половину размягченного сливочного масла, влить сметану, хорошо перемешать и поставить в разогретую духовку на 5–10 минут. После этого сверху на картофель положить нарезанных небольшими кусочками крабов, посыпать зеленью петрушки, влить сок от крабов, снова поставить в духовку и тушить еще на протяжении 20 минут. Готовое блюдо полить растопленным сливочным маслом и посыпать укропом.

Картофель, фаршированный сельдью

● *8 крупных картофелин, 2 ст. ложки топленого масла, ½ стакана сметаны.*

Для фарша: *1 сельдь, 1 маленькая луковица, 1 ст. ложка сметаны, 1 яйцо, 2 щепотки черного молотого перца.*

Картофель отварить в кожуре до полуготовности, после чего очистить, срезать верхушки и вынуть ложкой сердцевины. Углубления заполнить приготовленной массой, положить фаршированный картофель в глубокую, смазанную маслом сковороду, залить сметаной и запечь в духовке.

Приготовление фарша: вынутые ложкой сердцевины вареного картофеля вместе с филе сельди и луком пропустить через мясорубку, добавить перец, сырое яйцо, сметану, все перемешать и взбить.

Котлеты капустные с рыбой

● *600 г белокочанной капусты, 350 г малокостистой рыбы, 1 луковица, 1 яйцо, 1 ст. ложка маргарина, 2 ст. ложки топленого сала, ½ стакана панировочных сухарей, молотый черный перец и соль по вкусу.*

Капусту тонко нашинковать и припустить до полуготовности. Рыбу разделать на филе и пропустить через мясорубку. Все смешать, добавить маргарин, пассерованный лук, яйцо, соль, перец и перемешать. Сформовать котлеты, запанировать в сухарях, обжарить с обеих сторон на сале.

Рыба, запеченная с зеленым горошком

● *600 г рыбы, 2–3 луковицы, 8 картофелин, 2 моркови, ½ стакана консервированного зеленого горошка, 2 ст. ложки муки, 3 ст. ложки растительного масла или маргарина, ¾ стакана майонеза или сметаны, ⅓—⅔ ч. ложки черного молотого перца, соль по вкусу.*

Очищенную, выпотрошенную и вымытую рыбу нарезать небольшими кусочками, посолить, посыпать молотым перцем, обвалять в муке и обжарить в маргарине или растительном масле до образования корочки с обеих сторон. Очищенные картофель и морковь нарезать ломтиками, а лук – полукольцами и тоже обжарить все по отдельности. В сковороду выложить рыбу и обжаренные овощи, сверху посыпать зеленым горошком, залить майонезом или подсоленной сметаной, поставить в духовку и запечь при средней температуре.

Рыба, тушенная с хреном

● *500 г малокостистой рыбы, 3 стакана процеженного рыбного бульона, 1 корень хрена длиной около 10 см, 4 ст. ложки сметаны, 3 ст. ложки уксуса, 3 ст. ложки сливочного масла, 2 ч. ложки муки, соль по вкусу.*

Вымытый хрен очистить и натереть на терке. В сковороду положить немного разогретого сливочного масла, затем насыпать тонким слоем подготовленный хрен, на него выложить рыбу, посоленную и нарезанную порционными кусочками без хребтовых костей, затем снова хрен и рыбу, посыпать хреном, залить горячим процеженным бульоном, смешанным с уксусом, накрыть крышкой, поставить в духовку и тушить в течение часа. После этого часть бульона осторожно слить в емкость, добавить сметану, довести до кипения, ввести муку, смешанную со сливочным маслом, и, постоянно помешивая, варить соус до получения однородной массы. Затем довести его до кипения, залить рыбу и продолжать тушить еще 20 минут.

Кальмары, обжаренные с овощами в сметанном соусе

● *1 кг свежих кальмаров, 3 луковицы, 3 моркови, 2 ст. ложки растительного масла, 4 гвоздики, ⅓ ч. ложки черного молотого перца, 2 ст. ложки измельченной зелени укропа.*

Для сметанного соуса: *1½ ст. ложки пшеничной муки, 3 ст. ложки размягченного сливочного масла, 4 ст. ложки сметаны, соль и сахар по вкусу.*

Разделанных и хорошо промытых кальмаров обжарить в разогретом растительном масле в течение 4–5 минут.

Почищенную морковь натереть на крупной терке, лук нашинковать тонкими полукольцами, после чего обжарить их в разогретом растительном масле. Затем влить в сковороду с обжаренными луком и морковью небольшое количество воды и тушить до мягкости. Подготовленные овощи выложить на противень, добавить измельченные кальмары, гвоздику, соль и молотый перец, влить сметанный соус, все тщательно перемешать, поставить в разогретую духовку и тушить на слабом огне в течение 15–20 минут. Готовое блюдо вынуть, посыпать измельченной зеленью и подать горячим.

Приготовить сметанный соус: просеянную муку подрумянить с разогретым сливочным маслом до золотистого оттенка, влить сметану и 5 столовых ложек горячей воды и тщательно размешать, чтобы не образовались комочки. После этого добавить соль, сахар и варить полученную массу на медленном огне, постоянно помешивая, 7–10 минут.